

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-07-11 sobota	Podstawowa D01	makaron 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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien,</u>) zapiekanka staropolska pieczona 400 g (<u>jaja, soja,</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) surówka czerwony coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyzca, moze zawierac: seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyzca,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,1 Bialko ogółem [g] 84,2 Tluszcz [g] 85,3 Weglowodany ogółem [g] 287 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sód [mg] 2 022,3
	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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 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] 2 018,7 Bialko ogółem [g] 93,1 Tluszcz [g] 52 Weglowodany ogółem [g] 293,2 Blonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sód [mg] 2 230,6
	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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyzca,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,6 Bialko ogółem [g] 90,7 Tluszcz [g] 66,1 Weglowodany ogółem [g] 270,2 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sód [mg] 1 835,8
2026-07-12 niedziela	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>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko,</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	nektarynka 140 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) udko pieczone 200 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,6 Bialko ogółem [g] 113,9 Tluszcz [g] 62,4 Weglowodany ogółem [g] 273,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sód [mg] 1 945,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-12 niedziela	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>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	nektarynka 140 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,3 Bialko ogółem [g] 114,3 Tluszcz [g] 60,4 Weglowodany ogółem [g] 305,8 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sód [mg] 2 009,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	nektarynka 140 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,1 Bialko ogółem [g] 114,7 Tluszcz [g] 61,4 Weglowodany ogółem [g] 273,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sód [mg] 2 018
2026-07-13 poniedziałek	Podstawowa D01	płatki 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>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz wieprzowy z pieczarkami 110 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kasza gryczana na sypko 200 g (<u>mleko.</u>) surowka indyjska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,3 Bialko ogółem [g] 104,1 Tluszcz [g] 74,9 Weglowodany ogółem [g] 271,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sód [mg] 1 318,6
	Latwostrawna D02	płatki 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>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ryż na sypko 200 g 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>) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,1 Bialko ogółem [g] 90,4 Tluszcz [g] 56 Weglowodany ogółem [g] 317,6 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sód [mg] 1 706,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-13 poniedziałek	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kurczak w galarecie 100 g pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ryz na sypko 200 g kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,5 Bialko ogolem [g] 103,1 Tluszcz [g] 58,4 Weglowodany ogolem [g] 285,8 Blonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 27,8 suma cukrow prostych [g] 60,3 Sod [mg] 1 576,3
	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa z soczewicy 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) karkowka pieczona 110 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g ogorek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,9 Bialko ogolem [g] 104,4 Tluszcz [g] 60,7 Weglowodany ogolem [g] 280,7 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 28,3 suma cukrow prostych [g] 62,9 Sod [mg] 2 365,1
	Latwostrawna D02	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 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>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,3 Bialko ogolem [g] 109,5 Tluszcz [g] 43 Weglowodany ogolem [g] 306,6 Blonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 23,5 suma cukrow prostych [g] 72,7 Sod [mg] 1 864,6
2026-07-14 wtorek	Z ogr. latwp. weglowod. D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 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>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g ogorek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,7 Bialko ogolem [g] 109,6 Tluszcz [g] 43,8 Weglowodany ogolem [g] 271 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 23,2 suma cukrow prostych [g] 67,9 Sod [mg] 2 561,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-15 środa	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) kotlet mielony smazony 90 g (<u>pszenica, jaja, może zawierać: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kapusta młoda duszona 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salatka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 503,8 Bialko ogółem [g] 99,8 Tluszcz [g] 88,7 Weglowodany ogółem [g] 321,7 Blonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sód [mg] 1 928,9
	Latwostrawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 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>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewki mini z oliwa oliwek 100 g kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g szpinak 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,2 Bialko ogółem [g] 85,1 Tluszcz [g] 57,1 Weglowodany ogółem [g] 320,4 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sód [mg] 1 897,2
	Z ogr. łatwp. wegłowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 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>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewki mini z oliwa oliwek 100 g kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salatka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,5 Bialko ogółem [g] 93 Tluszcz [g] 72,2 Weglowodany ogółem [g] 287,7 Blonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sód [mg] 1 911,8
2026-07-16 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 z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) mix salat 5 g pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) mizeria ze śmietana 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 924 Bialko ogółem [g] 101 Tluszcz [g] 48,4 Weglowodany ogółem [g] 264 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sód [mg] 2 118,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-16 czwartek	Latwostrawna D02	platkі 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 z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	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 napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 980,1 Bialko ogółem [g] 90,3 Tluszcz [g] 51,2 Weglowodany ogółem [g] 294,8 Blonnik pokarmowy [g] 20,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sód [mg] 2 148,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) mizeria ze smietana 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 888 Bialko ogółem [g] 101,1 Tluszcz [g] 48,3 Weglowodany ogółem [g] 260,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sód [mg] 2 161,6
2026-07-17 piątek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	barszcz czerwony z fasola 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba smazona filet 120 g (<u>pszenica, jaja, ryby, moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,7 Bialko ogółem [g] 115,3 Tluszcz [g] 66,1 Weglowodany ogółem [g] 310,9 Blonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sód [mg] 1 509,5
	Latwostrawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek 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] 2 215,7 Bialko ogółem [g] 116,1 Tluszcz [g] 45,2 Weglowodany ogółem [g] 341,6 Blonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sód [mg] 1 784

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-17 piątek	Z ogr. latwp. węgłowod. D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	nektarynka 140 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,2 Bialko ogółem [g] 128,7 Tluszcz [g] 48,1 Weglowodany ogółem [g] 294 Blonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sód [mg] 1 914,3
	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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kaszanka z cebulka zapiekana 200 g (<u>seler, jeczmien, moze zawierac: 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>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,5 Bialko ogółem [g] 92,7 Tluszcz [g] 91,6 Weglowodany ogółem [g] 310,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sód [mg] 3 172,9
2026-07-18 sobota	Latwostrawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokuł 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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,1 Bialko ogółem [g] 102,9 Tluszcz [g] 50,2 Weglowodany ogółem [g] 306,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sód [mg] 2 156,5
	Z ogr. latwp. węgłowod. D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokuł 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>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,4 Bialko ogółem [g] 106 Tluszcz [g] 67,8 Weglowodany ogółem [g] 282 Blonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 61 Sód [mg] 1 882,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-19 niedziela	Podstawowa D01	plátky jaglane 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 śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 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 90 g (<u>ryby, 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] 1 976,9 Bialko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 261,8 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 1 807,9
	Latwostrawna D02	plátky jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 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>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, 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] 2 029 Bialko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sód [mg] 1 842,7
	Z ogr. łatw. węglowod. D03	plátky jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 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 90 g (<u>ryby, 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] 1 940,9 Bialko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 258,5 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sód [mg] 1 850,9
2026-07-20 poniedziałek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron z sosem bolonskim i oliwa z oliwek 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) roszponka 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,5 Bialko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sód [mg] 1 503,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-20 poniedziałek	Latwostrawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym i oliwa z oliwek 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,1 Bialko ogółem [g] 99,3 Tluszcz [g] 52 Weglowodany ogółem [g] 342,2 Blonnik pokarmowy [g] 18,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sód [mg] 1 840,4
	Z ogr. łatwp. wegłowod. D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron z sosem bolonskim i oliwa z oliwek 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) roszponka 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,7 Bialko ogółem [g] 100,4 Tluszcz [g] 68,8 Weglowodany ogółem [g] 321,9 Blonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sód [mg] 1 855,2