

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-07-21 wtorek	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>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) kotlet mozaikowy smazony 90 g (<u>pszenica, jaja, może zawierać: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,2 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sód [mg] 1 926,8
	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>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,5 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 75 Sód [mg] 1 867,8
	Z ogr. łatwp. węglowod. 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>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,3 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sód [mg] 1 876
2026-07-22 środa	Podstawowa D01	placki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</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>)	brzoskwinia 140 g	zupa gulaszowa z czerwona fasola 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ryż z jabłkami prażonymi zapiekany 350 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) mix salat 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,1 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 116,5 Sód [mg] 1 279,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-22 środa	Latwostrawna D02	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</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 wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 964,4 Bialko ogółem [g] 97,5 Tluszcz [g] 50,3 Weglowodany ogółem [g] 288 Blonnik pokarmowy [g] 19,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sód [mg] 1 761,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kurczak w galarecie 100 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</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 wielowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) mix salat 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 789,1 Bialko ogółem [g] 91,9 Tluszcz [g] 49,9 Weglowodany ogółem [g] 251,2 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sód [mg] 1 412,4
2026-07-23 czwartek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkıem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) bitka schabowa duszona 110 g sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka czerwony coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca, moze zawierac: seler.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 433,3 Bialko ogółem [g] 107,4 Tluszcz [g] 84,4 Weglowodany ogółem [g] 303,9 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sód [mg] 1 767,3
	Latwostrawna D02	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkıem 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>) kalafior gotowany 100 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>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 211 Bialko ogółem [g] 108,2 Tluszcz [g] 58,9 Weglowodany ogółem [g] 321,3 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sód [mg] 1 940,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-23 czwartek	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmién,</u>)	jablko 150 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>) kalefior 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>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,7 Bialko ogółem [g] 109,7 Tluszcz [g] 72 Weglowodany ogółem [g] 301,6 Blonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 67 Sód [mg] 1 873,8
	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmién,</u>)	nektarynka 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) jajko sadzone 50 g (<u>jaja,</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>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) salata maslowa lisc 10 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] 2 049,1 Bialko ogółem [g] 95,7 Tluszcz [g] 57,4 Weglowodany ogółem [g] 282,6 Blonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sód [mg] 2 011,2
	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 almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmién,</u>)	nektarynka 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryz z sosem waniliowym gotowany 350 g (<u>pszenica, jaja, 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>) salata maslowa lisc 10 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,4 Bialko ogółem [g] 86,7 Tluszcz [g] 50,1 Weglowodany ogółem [g] 393,3 Blonnik pokarmowy [g] 16,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 111,3 Sód [mg] 1 511,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmién,</u>)	nektarynka 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) jajko sadzone 50 g (<u>jaja,</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>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) salata maslowa lisc 10 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] 2 013,1 Bialko ogółem [g] 95,8 Tluszcz [g] 57,3 Weglowodany ogółem [g] 279,3 Blonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 68 Sód [mg] 2 054,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-25 sobota	Podstawowa D01	platkі 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>) 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	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) wątrobka z kurczaka z cebulka duszona 100 g (<u>pszenica,</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 kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,1 Bialko ogółem [g] 108 Tluszcz [g] 71,4 Weglowodany ogółem [g] 273,5 Blonnik pokarmowy [g] 21,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 50,1 Sód [mg] 1 792,6
	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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z makaronem 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>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek almette smietankowy 30 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] 2 079,3 Bialko ogółem [g] 93,1 Tluszcz [g] 58,4 Weglowodany ogółem [g] 296,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 62 Sód [mg] 2 083,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</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	zupa koperkowa z makaronem 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>) brokul 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 kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,6 Bialko ogółem [g] 90,1 Tluszcz [g] 62,6 Weglowodany ogółem [g] 272,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 55 Sód [mg] 1 755,8
2026-07-26 niedziela	Podstawowa D01	kasza jaglana 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>) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kotlet drobiowy smazony 80 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa 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>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) szpinak 5 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,4 Bialko ogółem [g] 95,1 Tluszcz [g] 69,9 Weglowodany ogółem [g] 284,1 Blonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sód [mg] 2 579,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-26 niedziela	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 śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) sałata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,3 Bialko ogółem [g] 98,5 Tluszcz [g] 54 Weglowodany ogółem [g] 285,5 Blonnik pokarmowy [g] 18,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sód [mg] 1 803,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. 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>) 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>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) sałata lodowa 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>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 934 Bialko ogółem [g] 99,4 Tluszcz [g] 54,9 Weglowodany ogółem [g] 253,1 Blonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sód [mg] 2 507,1
2026-07-27 poniedziałek	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) 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] 2 050,6 Bialko ogółem [g] 104,1 Tluszcz [g] 61,7 Weglowodany ogółem [g] 276,9 Blonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sód [mg] 1 376,5
	Latwostrawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwą oliwek 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,3 Bialko ogółem [g] 111,7 Tluszcz [g] 45,6 Weglowodany ogółem [g] 297,7 Blonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sód [mg] 1 914,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-27 poniedziałek	Z ogr. latwp. węgłowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwą oliwek 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,4 Bialko ogółem [g] 114,2 Tluszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 272,3 Blonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sód [mg] 1 514,9
	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 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron ze szpinakiem, kurczakiem i oliwą z oliwek 300 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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 820,6 Bialko ogółem [g] 84,1 Tluszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Blonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sód [mg] 1 970,4
	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 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	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z białym serem i oliwą z oliwek 300 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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,4 Bialko ogółem [g] 92 Tluszcz [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Blonnik pokarmowy [g] 18,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sód [mg] 2 008,1
2026-07-28 wtorek	Z ogr. latwp. węgłowod. 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 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron ze szpinakiem, kurczakiem i oliwą z oliwek 300 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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 784,6 Bialko ogółem [g] 84,2 Tluszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sód [mg] 2 013,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-29 środa	Podstawowa D01	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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kasza gryczana na sypko 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,9 Bialko ogółem [g] 103,9 Tluszcz [g] 75,1 Weglowodany ogółem [g] 276,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sód [mg] 1 385,8
	Latwostrawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ryz na sypko 200 g salatka z buraczków 100 g kompot wielowocowy 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>) roszponka 5 g 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] 2 189,3 Bialko ogółem [g] 79,7 Tluszcz [g] 49,8 Weglowodany ogółem [g] 348,3 Blonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 70 Sód [mg] 1 749,1
	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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ryz na sypko 200 g salatka z buraczków 100 g kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,3 Bialko ogółem [g] 90,8 Tluszcz [g] 71,4 Weglowodany ogółem [g] 309,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 70 Sód [mg] 1 403,2
2026-07-30 czwartek	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zurek z jajkiem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler, owies.</u>) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (<u>pszenica, soja.</u>) ziemniaki gotowane 200 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>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,1 Bialko ogółem [g] 118,6 Tluszcz [g] 70 Weglowodany ogółem [g] 315,7 Blonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sód [mg] 3 274,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-30 czwartek	Latwostrawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies,</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 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	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,4 Bialko ogółem [g] 103,2 Tluszcz [g] 48,6 Weglowodany ogółem [g] 328,7 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sód [mg] 2 480,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies,</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 wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,5 Bialko ogółem [g] 108,3 Tluszcz [g] 59,8 Weglowodany ogółem [g] 303,1 Blonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sód [mg] 3 318,2
2026-07-31 piątek	Podstawowa D01	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien,</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>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryba po wlosku smazona 90 g (<u>pszenica, jaja, ryby, mleko, 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, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,5 Bialko ogółem [g] 109 Tluszcz [g] 60,2 Weglowodany ogółem [g] 302,6 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sód [mg] 1 791,6
	Latwostrawna D02	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien,</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>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wielowocowy 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	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,1 Bialko ogółem [g] 118,9 Tluszcz [g] 42,5 Weglowodany ogółem [g] 316 Blonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sód [mg] 1 804,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-31 piątek	Z ogr. łatwp. węglowod. D03	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</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, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wielowocowy 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>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,4 Bialko ogółem [g] 119 Tluszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Blonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sód [mg] 1 898,8
-------------------	-----------------------------	---	-------------------	--	--	--------------------------------------	---