

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-09-11 piątek	Podstawowa D01	ryż na mleku 350 ml (<u>mleko,</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, jęczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) ryba po włosku smazona 90 g (<u>pszenica, jaja, ryby, mleko, może zawierać: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z kiszzonej 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>) twarożek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (<u>mleko,</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] 2 176,4 Bialko ogółem [g] 101,7 Tluszcz [g] 64,4 Weglowodany ogółem [g] 292,1 Blonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sód [mg] 1 396,1
	Latwostrawna D02	ryż na mleku 350 ml (<u>mleko,</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, jęczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</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>) twarożek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 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] 1 978,7 Bialko ogółem [g] 98,5 Tluszcz [g] 50,2 Weglowodany ogółem [g] 289,8 Blonnik pokarmowy [g] 18,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sód [mg] 1 248,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	ryż 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, jęczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</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>) twarożek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (<u>mleko,</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] 1 912,9 Bialko ogółem [g] 112,6 Tluszcz [g] 47,7 Weglowodany ogółem [g] 256,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 59,2 Sód [mg] 1 549,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-12 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>) szynka wieprzowa 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>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (<u>pszenica, soja,</u>) ziemniaki gotowane 200 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>) salatka bawarska z pestkami dyni 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) mix salat 5 g ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 603,7 Bialko ogółem [g] 122,1 Tluszcz [g] 82,6 Weglowodany ogółem [g] 335,4 Blonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sód [mg] 2 403,1
	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 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>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) wołowina duszona 120 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>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,7 Bialko ogółem [g] 101,2 Tluszcz [g] 45,1 Weglowodany ogółem [g] 310,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sód [mg] 2 221,1
	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>) szynka wieprzowa 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>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) wołowina duszona 120 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, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka bawarska z pestkami dyni 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) mix salat 5 g ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,2 Bialko ogółem [g] 109,8 Tluszcz [g] 73,4 Weglowodany ogółem [g] 290,1 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sód [mg] 2 288,8
2026-09-13 niedziela	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 indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 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>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,8 Bialko ogółem [g] 109,3 Tluszcz [g] 47,9 Weglowodany ogółem [g] 273 Blonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sód [mg] 2 573,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-13 niedziela	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 indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 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>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 054 Bialko ogółem [g] 108,5 Tluszcz [g] 46,8 Weglowodany ogółem [g] 302,1 Blonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sód [mg] 1 913,2
	Z ogr. łatwp. wegłowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</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>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 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, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 967,8 Bialko ogółem [g] 109,4 Tluszcz [g] 47,8 Weglowodany ogółem [g] 269,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sód [mg] 2 616,5
2026-09-14 poniedziałek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, 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 ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kasza jeczmienna na sypko 200 g (<u>mleko, jeczmienn,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) surówka z czerwonej kapusty 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>) ogórek swiezy 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] 2 255,7 Bialko ogółem [g] 99,3 Tluszcz [g] 74,2 Weglowodany ogółem [g] 298,9 Blonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sód [mg] 1 416,7
	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 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 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	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,9 Bialko ogółem [g] 86,6 Tluszcz [g] 52,3 Weglowodany ogółem [g] 312,9 Blonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sód [mg] 1 672,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-14 poniedziałek	Z ogr. latwp. węgłowod. 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, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	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 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>) ogórek świeży 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] 2 084,1 Bialko ogółem [g] 90 Tluszcz [g] 65,2 Weglowodany ogółem [g] 285,5 Blonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 62 Sód [mg] 1 334,6
	Podstawowa D01	platkı jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien,</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>) szpinak 5 g papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa z soczewicy 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kotleciki babuni smazone 80 g (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) mizeria ze smietana 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>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,7 Bialko ogółem [g] 96,6 Tluszcz [g] 73,9 Weglowodany ogółem [g] 300,3 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sód [mg] 2 326,6
2026-09-15 wtorek	Latwostrawna D02	platkı jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</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 drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 972,3 Bialko ogółem [g] 89 Tluszcz [g] 45 Weglowodany ogółem [g] 309,5 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sód [mg] 2 261,4
	Z ogr. latwp. węgłowod. D03	platkı jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien,</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>) szpinak 5 g papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</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>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 906,7 Bialko ogółem [g] 90,1 Tluszcz [g] 46,4 Weglowodany ogółem [g] 282 Blonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 61 Sód [mg] 2 264,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-16 środa	Podstawowa D01	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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 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>) makaron z sosem bolonskim i oliwa z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica.</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>) 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] 2 072,9 Bialko ogółem [g] 91,1 Tluszcz [g] 57,5 Weglowodany ogółem [g] 298,1 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sód [mg] 1 569
	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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 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>) makaron z białym serem i oliwa z oliwek gotowany 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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</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] 2 156,8 Bialko ogółem [g] 95,5 Tluszcz [g] 52,4 Weglowodany ogółem [g] 323,6 Blonnik pokarmowy [g] 17,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sód [mg] 2 032
	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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 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>) makaron z sosem bolonskim i oliwa z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica.</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>) 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] 2 072,9 Bialko ogółem [g] 91,1 Tluszcz [g] 57,5 Weglowodany ogółem [g] 298,1 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sód [mg] 1 569
2026-09-17 czwartek	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>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	śliwka 80 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 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>) salatka z szynki, ogórkiem, kukurydza i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,9 Bialko ogółem [g] 93,7 Tluszcz [g] 72,6 Weglowodany ogółem [g] 270,3 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sód [mg] 2 215,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-17 czwartek	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 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 krem z cukinii z grzankami 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 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 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] 1 948,9 Bialko ogółem [g] 91,4 Tluszcz [g] 51,4 Weglowodany ogółem [g] 278,5 Blonnik pokarmowy [g] 21,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sód [mg] 2 229,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. 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>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	śliwka 80 g	zupa krem z cukinii z grzankami 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 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>) salatka z szynka, ogórkiem, kukurydza i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,8 Bialko ogółem [g] 100,4 Tluszcz [g] 69,5 Weglowodany ogółem [g] 256,4 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 54 Sód [mg] 2 223,3
2026-09-18 piątek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja,</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>)	nektarynka 140 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) jajko sadzone 50 g (<u>jaja,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) fasolka szparagowa gotowana 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 z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) salata lodowa lisc 10 g ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,1 Bialko ogółem [g] 86,4 Tluszcz [g] 57,8 Weglowodany ogółem [g] 294,7 Blonnik pokarmowy [g] 20,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sód [mg] 1 415
	Latwostrawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja,</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>)	nektarynka 140 g	zupa pomidorowa z makaronem 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 z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) salata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,8 Bialko ogółem [g] 89,9 Tluszcz [g] 57,1 Weglowodany ogółem [g] 405,1 Blonnik pokarmowy [g] 14,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 112,5 Sód [mg] 1 436,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-18 piątek	Z ogr. latwp. węgłowod. 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 śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) jajko sadzone 50 g (<u>jaja.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) fasolka szparagowa gotowana 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 z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) sałata lodowa liść 10 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,6 Bialko ogółem [g] 93,8 Tluszcz [g] 58,5 Weglowodany ogółem [g] 268 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sód [mg] 1 456,9
	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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	barszcz czerwony z fasola 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) watróbka z kurczaka z cebulka duszona 100 g (<u>pszenica.</u>) 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, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) sałatka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,5 Bialko ogółem [g] 122,3 Tluszcz [g] 83,7 Weglowodany ogółem [g] 319,2 Blonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sód [mg] 2 261,1
	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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jabłko 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto.</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>) kalańior 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>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,6 Bialko ogółem [g] 105,6 Tluszcz [g] 46,3 Weglowodany ogółem [g] 339,5 Blonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sód [mg] 2 408,2
2026-09-19 sobota	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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalańior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>)	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) sałatka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,5 Bialko ogółem [g] 112,2 Tluszcz [g] 69,1 Weglowodany ogółem [g] 329,4 Blonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sód [mg] 2 480,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-20 niedziela	Podstawowa D01	plátky 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>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym śniadanie 80 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 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>) kielbasa drobiowa (wedlina) 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>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,6 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sód [mg] 1 932,7
	Latwostrawna D02	plátky owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym śniadanie 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 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>) kielbasa drobiowa (wedlina) 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>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,2 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sód [mg] 1 997,2
	Z ogr. łatw. węglowod. D03	plátky 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>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym śniadanie 80 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 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>) kielbasa drobiowa (wedlina) 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>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,1 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 269,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sód [mg] 2 005,5