

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

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-10-01 czwartek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka kulka pieczona 110 g mix салат 5 g ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmién,</u>)	brzoskwinia 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies,</u>) kurczak po baskijsku z papryką i soczewicą, duszony 110 g (<u>seler,</u>) kasza gryczana na sypko 200 g (<u>mleko,</u>) Buraczki z cebulką 100 g 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>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,2 Białko ogółem [g] 138,3 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sód [mg] 2 225,4
	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>) szynka kulka pieczona 110 g mix салат 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmién,</u>)	brzoskwinia 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies,</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler,</u>) sos pomidorowy 20 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>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 349,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sód [mg] 2 096,8
	Z ogr. łatwp. węglowod. 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>) szynka kulka pieczona 110 g mix салат 5 g ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmién,</u>)	brzoskwinia 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies,</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, 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>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,1 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sód [mg] 2 239,1
2026-10-02 piątek	Podstawowa D01	płatki 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmién,</u>)	gruszka 150 g	zupa gospodarcza 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 pora 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>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,4 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 278,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sód [mg] 2 660,7

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

2026-10-02 piątek	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>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby,</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</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>) 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] 2 020,8 Bialko ogółem [g] 101,4 Tluszcz [g] 46 Weglowodany ogółem [g] 309,1 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 71 Sód [mg] 1 526,2
	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>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	gruszka 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby,</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</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>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) ogórek kiszony 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] 2 006,8 Bialko ogółem [g] 115,6 Tluszcz [g] 51,2 Weglowodany ogółem [g] 272,5 Blonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sód [mg] 2 680,6
2026-10-03 sobota	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka makaronowa z brokulem i slonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,7 Bialko ogółem [g] 87,1 Tluszcz [g] 73,7 Weglowodany ogółem [g] 285,3 Blonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sód [mg] 1 758,3
	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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 100 g 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	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,6 Bialko ogółem [g] 98,9 Tluszcz [g] 56,5 Weglowodany ogółem [g] 296,5 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sód [mg] 2 341,1

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

2026-10-03 sobota	Z ogr. latwp. weglowod. 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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwą 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 makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,4 Bialko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Blonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sód [mg] 1 953,1
	Podstawowa D01	plátky 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>) 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>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa koperkowa z makaronem 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>) salatka z buraczków 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>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,3 Bialko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 271,6 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sód [mg] 1 897,3
	Latwostrawna D02	plátky jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</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>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa koperkowa z makaronem 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>) salatka z buraczków 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 cytryną b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,9 Bialko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Blonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sód [mg] 1 937
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	plátky 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>) 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>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa koperkowa z makaronem 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>) salatka z buraczków 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>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,3 Bialko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 47,5 Węglowodany ogółem [g] 268,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sód [mg] 1 940,3

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

2026-10-05 poniedziałek	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, 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, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa gulaszowa z czerwona fasola 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryz z jablkami prazonymi zapiekany 350 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,2 Bialko ogółem [g] 81 Tluszcz [g] 60,9 Weglowodany ogółem [g] 324,7 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 107,5 Sód [mg] 1 169,4
	Latwostrawna D02	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, 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, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryz na sypko 200 g gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</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 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,5 Bialko ogółem [g] 90,9 Tluszcz [g] 60 Weglowodany ogółem [g] 333,7 Blonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sód [mg] 1 637,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</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, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryz na sypko 200 g gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,4 Bialko ogółem [g] 98,2 Tluszcz [g] 52,3 Weglowodany ogółem [g] 292,1 Blonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sód [mg] 1 730
2026-10-06 wtorek	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>) szynka kulka pieczona 110 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	sliwka 80 g	zupa krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kotleciki babuni smazone 80 g (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 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] 2 301,4 Bialko ogółem [g] 122,1 Tluszcz [g] 80,5 Weglowodany ogółem [g] 265,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sód [mg] 2 000,8

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

2026-10-06 wtorek	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>) szynka kulka pieczona 110 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>sele.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, 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>) serek smietankowy 100 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] 2 183,2 Bialko ogółem [g] 130 Tluszcz [g] 53,9 Weglowodany ogółem [g] 298,5 Blonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sód [mg] 2 011,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza jaglana 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 kulka pieczona 110 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	śliwka 80 g	zupa krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>sele.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, 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, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 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] 2 067 Bialko ogółem [g] 130,8 Tluszcz [g] 55 Weglowodany ogółem [g] 262,1 Blonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sód [mg] 1 983,4
2026-10-07 środa	Podstawowa D01	płatki 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>) pasta z sera i szynki z siemieniem lnianym 80 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) makaron z sosem bolonskim i oliwą 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>) galaretka drobiowa 100 g sałata lodowa liść 10 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,6 Bialko ogółem [g] 105,2 Tluszcz [g] 58,6 Weglowodany ogółem [g] 302,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sód [mg] 1 084,6
	Latwostrawna D02	płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki z siemieniem lnianym 80 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) makaron z indykiem, sosem pomidorowym i oliwą 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) galaretka drobiowa 100 g sałata lodowa liść 10 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,6 Bialko ogółem [g] 105,5 Tluszcz [g] 54,3 Weglowodany ogółem [g] 338,2 Blonnik pokarmowy [g] 20,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sód [mg] 1 573,4

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

2026-10-07 środa	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkı 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>) pasta z sera i szynki z siemieniem lnianym 80 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) papryka 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</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>) galaretką drobiowa 100 g sałata lodowa liść 10 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,6 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sód [mg] 1 084,6
	Podstawowa D01	ryż 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>) ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	kiwi 80 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kotlet drobiowy smażony 80 g (<u>pszenica, jaja, może zawierać: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka Coleslaw 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 jarzynowa ze słonecznikiem 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Blonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sód [mg] 2 260,4
	Latwostrawna D02	ryż 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 zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziołowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</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>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,3 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sód [mg] 2 119,6
2026-10-08 czwartek	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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	kiwi 80 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziołowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</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>) sałatka jarzynowa ze słonecznikiem 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,5 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 267,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sód [mg] 2 197,5

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

2026-10-09 piątek	Podstawowa D01	placki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka masłana 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>)	śliwka 80 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryba smazona filet 120 g (<u>pszenica, jaja, ryby, może zawierac: 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>) twarożek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (<u>mleko,</u>) mix salat 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,4 Bialko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Blonnik pokarmowy [g] 20,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sód [mg] 1 497,1
	Latwostrawna D02	placki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka masłana 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>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa grysikowa 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>) marchewka tarta z jablkiem 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>) twarożek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (<u>mleko,</u>) mix salat 5 g 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] 2 117,7 Bialko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Blonnik pokarmowy [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 67,7 Sód [mg] 1 513
	Z ogr. latwp. węglowod. D03	placki 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>) 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>)	śliwka 80 g	zupa grysikowa 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>) marchewka tarta z jablkiem 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>) twarożek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (<u>mleko,</u>) mix salat 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 988,6 Bialko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Blonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sód [mg] 1 657
2026-10-10 sobota	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>)	banan 160 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto,</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 z szynka, ogórkiem, kukurydza i pestkami dyni 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,1 Bialko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 376,4 Blonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sód [mg] 2 254,9

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

2026-10-10 sobota	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, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto.</u>) indyk krojony duszony 110 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 drobiowa 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	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,7 Bialko ogółem [g] 98,3 Tluszcz [g] 51,3 Weglowodany ogółem [g] 343,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sód [mg] 2 503,7
	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>) 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>)	banan 160 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto.</u>) indyk krojony duszony 110 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 razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka z szynka, ogórkami, kukurydza i pestkami dyni 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,6 Bialko ogółem [g] 98,4 Tluszcz [g] 62,2 Weglowodany ogółem [g] 327 Blonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 72,7 Sód [mg] 2 115,5