

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-10-11 niedziela	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kotlet mielony smazony 90 g (<u>pszenica, jaja, może zawierać: sezam.</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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 203 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sód [mg] 2 072,3
	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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokuł gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 032 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 296 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sód [mg] 2 052,5
	Z ogr. łatw. węglowod. D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokuł gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,2 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 266,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sód [mg] 2 056,1
2026-10-12 poniedziałek	Podstawowa D01	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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) kaszotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g 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 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] 2 245,1 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sód [mg] 2 186,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-12 poniedziałek	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 z kurczaka 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	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies,</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ryz na sypko 200 g 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>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) sałata lodowa liśc 10 g 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] 2 200,4 Bialko ogółem [g] 109,2 Tluszcz [g] 44,2 Weglowodany ogółem [g] 344,9 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sód [mg] 1 991,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	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>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies,</u>) kasztotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) sałata lodowa liśc 10 g 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] 2 245,1 Bialko ogółem [g] 120,8 Tluszcz [g] 67,3 Weglowodany ogółem [g] 292,9 Blonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sód [mg] 2 186,9
2026-10-13 wtorek	Podstawowa D01	kasza kukurydziana 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>) 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>)	gruszka 150 g	zupa krem z dyni z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak po baskijsku z papryka i soczewica, 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, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) sałatka z kielbasa krakowska, ananasem i slonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 099 Bialko ogółem [g] 101,9 Tluszcz [g] 57 Weglowodany ogółem [g] 287 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sód [mg] 1 801,7
	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>) szynkowa 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 krem z dyni z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) wolowina duszona 120 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>) 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	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,1 Bialko ogółem [g] 96,9 Tluszcz [g] 52,7 Weglowodany ogółem [g] 284,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 61,2 Sód [mg] 2 164,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-13 wtorek	Z ogr. latwp. węglowod. 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>) 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>)	gruszka 150 g	zupa krem z dyni z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak po baskijski z papryką i soczewicą, 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>) sałatka z kielbasą krakowską, ananasem i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sód [mg] 1 844,7
	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>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym śniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zapiekanka makaronowa z serem żółtym i kielbasą pieczoną 350 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) surowka indyjska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,9 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Blonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sód [mg] 1 919,8
2026-10-14 środa	Latwostrawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym śniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z białym serem i oliwą 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 z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,6 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Blonnik pokarmowy [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 68,5 Sód [mg] 1 733,2
	Z ogr. latwp. węglowod. D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym śniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z białym serem i oliwą z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Blonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sód [mg] 1 256,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-15 czwartek	Podstawowa D01	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</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>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	śliwka 80 g	zupa z soczewicy 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 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,6 Bialko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sód [mg] 3 063,9
	Latwostrawna D02	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</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, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa koperkowa 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 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 drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,9 Bialko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Blonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sód [mg] 2 360,9
	Z ogr. latwp. węglowod. D03	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</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>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	śliwka 80 g	zupa z soczewicy 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 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,6 Bialko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 278 Blonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sód [mg] 3 106,9
2026-10-16 piątek	Podstawowa D01	platkı jaglane 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>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	pomarańcza 200 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba smazona filet 120 g (<u>pszenica, jaja, ryby, moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kapusta duszona 100 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twaróg z koperkiem, awokado i siemieniem lnianym kol. 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g papryka 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] 2 422 Bialko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Blonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sód [mg] 1 530,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-16 piątek	Latwostrawna D02	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby,</u>) sos ziolowy 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 pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z koperkiem, awokado i siemieniem lnianym kol. 90 g (<u>mleko,</u>) mix salat 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] 2 181,3 Bialko ogółem [g] 90,8 Tluszcz [g] 58,3 Weglowodany ogółem [g] 323,9 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sód [mg] 1 340,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo 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, zyto, jeczmienn,</u>)	pomarancza 200 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby,</u>) sos ziolowy 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, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z koperkiem, awokado i siemieniem lnianym kol. 90 g (<u>mleko,</u>) mix salat 5 g papryka 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] 2 072,6 Bialko ogółem [g] 105,6 Tluszcz [g] 55,4 Weglowodany ogółem [g] 279,7 Blonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sód [mg] 1 641,4
2026-10-17 sobota	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u>) watróbka z kurczaka z cebulka duszona 100 g (<u>pszenica,</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, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka bawarska z pestkami dyni 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,3 Bialko ogółem [g] 109,6 Tluszcz [g] 81,6 Weglowodany ogółem [g] 291,9 Blonnik pokarmowy [g] 21,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 55,6 Sód [mg] 1 769,6
	Latwostrawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo 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, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) warzywa gotowane 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salata lodowa lisc 10 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] 2 033,7 Bialko ogółem [g] 93,3 Tluszcz [g] 46,1 Weglowodany ogółem [g] 315,5 Blonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sód [mg] 2 228,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-17 sobota	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 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	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) warzywa gotowane 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>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,3 Bialko ogółem [g] 93,3 Tluszcz [g] 67 Weglowodany ogółem [g] 295,3 Blonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sód [mg] 1 908,4
	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) 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	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko pieczone 200 g 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>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 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] 2 183,8 Bialko ogółem [g] 114,7 Tluszcz [g] 59,7 Weglowodany ogółem [g] 291 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sód [mg] 1 941,5
	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, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 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 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>) 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	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,9 Bialko ogółem [g] 114,3 Tluszcz [g] 57,4 Weglowodany ogółem [g] 319 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sód [mg] 2 010,9
2026-10-18 niedziela	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>) 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	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</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>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 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] 2 154,3 Bialko ogółem [g] 115,5 Tluszcz [g] 58,8 Weglowodany ogółem [g] 291,5 Blonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sód [mg] 2 014,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-19 poniedziałek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos paprykowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kasza gryczana na sypko 200 g (<u>mleko.</u>) Buraczki z cebulka 100 g 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 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] 2 112,6 Bialko ogółem [g] 100 Tluszcz [g] 67,9 Weglowodany ogółem [g] 274 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sód [mg] 2 194,4
	Latwostrawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, 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>) kielbasa drobiowa (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] 1 983,9 Bialko ogółem [g] 90,3 Tluszcz [g] 50,1 Weglowodany ogółem [g] 294,9 Blonnik pokarmowy [g] 17,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sód [mg] 1 811,6
	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>) kurczak w galarecie 100 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos paprykowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kasza gryczana na sypko 200 g (<u>mleko.</u>) Buraczki z cebulka 100 g 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 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] 2 015,7 Bialko ogółem [g] 94,8 Tluszcz [g] 66,6 Weglowodany ogółem [g] 261,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 63 Sód [mg] 2 185,7
2026-10-20 wtorek	Podstawowa D01	platk owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	śliwka 80 g	barszcz ukraiński z fasola biała 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka schabowa duszona 110 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z selera 100 g (<u>jaja, seler, 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>) ser zółty 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] 2 326,9 Bialko ogółem [g] 111 Tluszcz [g] 76,6 Weglowodany ogółem [g] 284,1 Blonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sód [mg] 2 124,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-20 wtorek	Latwostrawna D02	platkí owsíane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, 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>) kalańior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompót wielooowocowy b/c 200 ml	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 napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,6 Bialko ogółem [g] 104,9 Tluszcż [g] 53,6 Weglowodany ogółem [g] 309 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszcżowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sód [mg] 1 807,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkí owsíane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	śliwka 80 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, 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>) kalańior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompót wielooowocowy 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>) 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] 2 212,6 Bialko ogółem [g] 110,8 Tluszcż [g] 70,1 Weglowodany ogółem [g] 278,6 Blonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tluszcżowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sód [mg] 2 250,6