

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-10-21 środa	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>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	pomarańcza 200 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kotleciki babuni smazone 80 g (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr waniliowy 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,2 Bialko ogółem [g] 103,3 Tluszcz [g] 74,2 Weglowodany ogółem [g] 287,6 Blonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 73,2 Sód [mg] 2 279,1
	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>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</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>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb 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 napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr waniliowy 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,7 Bialko ogółem [g] 96,6 Tluszcz [g] 44,3 Weglowodany ogółem [g] 310,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sód [mg] 2 000,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	pomarańcza 200 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr waniliowy 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 906,5 Bialko ogółem [g] 98 Tluszcz [g] 47,7 Weglowodany ogółem [g] 282,4 Blonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sód [mg] 2 185,7
2026-10-22 czwartek	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka 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	zurek z jajkiem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler, owies,</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 razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) galaretka drobiowa 100 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 114 Bialko ogółem [g] 96,8 Tluszcz [g] 54 Weglowodany ogółem [g] 295,3 Blonnik pokarmowy [g] 20,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sód [mg] 1 780,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-22 czwartek	Latwostrawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u>) ryz na sypko 200 g indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) galaretka drobiowa 100 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,1 Bialko ogółem [g] 106,5 Tluszcz [g] 52 Weglowodany ogółem [g] 368,9 Blonnik pokarmowy [g] 19,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sód [mg] 2 131,1
	Z ogr. latwp. 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 wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	zurek z jajkiem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler, 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, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) galaretka drobiowa 100 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 078 Bialko ogółem [g] 96,9 Tluszcz [g] 53,9 Weglowodany ogółem [g] 292 Blonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sód [mg] 1 823,5
2026-10-23 piątek	Podstawowa D01	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	śliwka 80 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (<u>mleko,</u>) roszponka 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] 2 047,9 Bialko ogółem [g] 119,7 Tluszcz [g] 51,9 Weglowodany ogółem [g] 270,8 Blonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sód [mg] 2 143,3
	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>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) pierogi leniwe gotowane 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (<u>mleko,</u>) roszponka 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] 2 413,2 Bialko ogółem [g] 100 Tluszcz [g] 54,3 Weglowodany ogółem [g] 389,9 Blonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 68,8 Sód [mg] 1 613,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-23 piątek	Z ogr. latwp. węglowod. D03	placki 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	śliwka 80 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (<u>mleko.</u>) roszponka 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] 2 011,9 Bialko ogółem [g] 119,8 Tluszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 267,5 Blonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 2 186,3
	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	kiwi 80 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy z soczewica gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</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 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	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,1 Bialko ogółem [g] 100,3 Tluszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sód [mg] 2 190,7
	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>) kielbasa drobiowa (wedlina) 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 pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalefior 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>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,9 Bialko ogółem [g] 88,5 Tluszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Blonnik pokarmowy [g] 21,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sód [mg] 2 236,3
	Z ogr. latwp. węglowod. 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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	kiwi 80 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalefior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) 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	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 077,5 Bialko ogółem [g] 93,4 Tluszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 273,6 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sód [mg] 2 211,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-25 niedziela	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) sałatka 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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek kiszony 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] 2 037 Bialko ogółem [g] 103,5 Tluszcz [g] 53,4 Weglowodany ogółem [g] 271,4 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 69 Sód [mg] 2 821
	Latwostrawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) sałatka 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>) szynkowa drobiowa 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] 2 087,3 Bialko ogółem [g] 102,7 Tluszcz [g] 52,3 Weglowodany ogółem [g] 300,5 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sód [mg] 2 160,6
	Z ogr. łatw. wegłowod. D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) sałatka 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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek kiszony 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] 2 001 Bialko ogółem [g] 103,6 Tluszcz [g] 53,3 Weglowodany ogółem [g] 268,1 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sód [mg] 2 864
2026-10-26 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, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kasztotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) surówka Coleslaw 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>) mix salat 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,8 Bialko ogółem [g] 99,8 Tluszcz [g] 70,1 Weglowodany ogółem [g] 299,2 Blonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sód [mg] 779,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-26 poniedziałek	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>) dżem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryż 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>) mix салат 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,4 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 393,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 122,3 Sód [mg] 1 306,6
	Z ogr. latwp. weglowod. 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>) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kaszaotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) surówka Coleslaw 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>) mix салат 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,9 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 1 324
2026-10-27 wtorek	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>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	rosolnik z ryżem 300 g (<u>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 z szynki, ogórkiem, kukurydza i pestkami dyni 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	skyr jagodowy 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,5 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sód [mg] 2 312,5
	Latwostrawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka 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	rosolnik z ryżem 300 g (<u>seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, 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 drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr jagodowy 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,4 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sód [mg] 2 009,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-27 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>) szynka z indyka 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	rosolnik z ryżem 300 g (<u>seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokuł gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka z szynki, ogórkiem, kukurydza i pestkami dyni 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	skyr jagodowy 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,3 Bialko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sód [mg] 2 076,5
	Podstawowa D01	płatki 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>) szpinak 5 g papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z kasza jaglana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kotlet drobiowy smazony 80 g (<u>pszenica, jaja, może zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierac: pszenica, jaja, 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] 2 367,7 Bialko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Blonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sód [mg] 1 146,6
	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>) 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>)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z kasza jaglana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierac: pszenica, jaja, 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] 2 261,3 Bialko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sód [mg] 1 507,7
2026-10-28 środa	Z ogr. latwp. węglowod. D03	płatki 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>) szpinak 5 g papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z kasza jaglana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierac: pszenica, jaja, 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] 2 151,6 Bialko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Blonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sód [mg] 1 031,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-29 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 z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300 ml (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) placki ziemniaczane po węgiersku smazone 350 g (<u>pszenica, jaja.</u>) surówka z czerwonej kapusty 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>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,3 Bialko ogółem [g] 94,2 Tluszcz [g] 83,5 Weglowodany ogółem [g] 329,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sód [mg] 2 927
	Latwostrawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300 ml (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 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>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja.</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] 2 013,4 Bialko ogółem [g] 96,3 Tluszcz [g] 46,7 Weglowodany ogółem [g] 302,6 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sód [mg] 2 342,9
	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 z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300 ml (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 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 razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,5 Bialko ogółem [g] 101,8 Tluszcz [g] 58 Weglowodany ogółem [g] 270,7 Blonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sód [mg] 3 142,9
2026-10-30 piątek	Podstawowa D01	placki jaglane na mleku 350 ml (<u>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>)	kiwi 80 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) makaron razowy ze szpinakiem, serem białym i oliwa z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) sałata lodowa liść 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr naturalny 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,1 Bialko ogółem [g] 97,3 Tluszcz [g] 59 Weglowodany ogółem [g] 331,9 Blonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sód [mg] 1 246,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-30 piątek	Latwostrawna D02	platkı 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, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</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>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) sałata lodowa liść 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr naturalny 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,4 Bialko ogółem [g] 98,3 Tluszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 334 Blonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sód [mg] 1 214,6
	Z ogr. latwp. węglowod. D03	platkı jaglane 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>) pasta z jajek 100 g (<u>jaja, mleko,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	kiwi 80 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u>) makaron razowy ze szpinakiem, serem białym i oliwa z oliwek gotowany 300 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>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) sałata lodowa liść 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr naturalny 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,4 Bialko ogółem [g] 109 Tluszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Blonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sód [mg] 1 405,3
2026-10-31 sobota	Podstawowa D01	platkı jeczmiennne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn,</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>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	barszcz czerwony z fasola 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kaszanka z cebulka zapiekana 200 g (<u>seler, jeczmienn, moze zawierac: soja, mleko, orzechy, sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z kiszanej kapusty gotowa 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) sałatka z kielbasa krakowska, ananasem i słonecznikiem 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	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 486,1 Bialko ogółem [g] 92,9 Tluszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sód [mg] 3 222,5
	Latwostrawna D02	platkı jeczmiennne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn,</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	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto,</u>) kurczak po baskijsku duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,3 Bialko ogółem [g] 104,3 Tluszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Blonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sód [mg] 2 552,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-31 sobota	Z ogr. latwp. węglowod. D03	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmiennie</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, jeczmiennie</u>)	banan 160 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto</u>) kurczak po baskijsku duszony 110 g (<u>seler</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananase 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	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,4 Bialko ogółem [g] 102,8 Tluszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Blonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrow prostych [g] 74,2 Sód [mg] 2 231,8
-------------------	-----------------------------	--	-------------	--	---	--	---