

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-07-27 poniedziałek	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 40 g Wędlina Schab zapiekany Bieleśz 40 g Marchewka mini gotowana 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Liść salaty 5 g		Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g Sos pietruszkowy 100 g Mizeria z ogórka na jogurcie 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Serek wiejski 1szt./150g 150 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 10 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 406,3 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sód [mg] 1 053,7
	Dzieci Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml Marchewka mini gotowana 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 40 g Wędlina Schab zapiekany Bieleśz 40 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g Sos pietruszkowy 100 g Mizeria z ogórka na jogurcie 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Serek wiejski 1szt./150g 150 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy pieczony 100 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g Masło 82% tłuszczu 15 g Pomidor 50 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 670,9 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 377,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Glukoza [g] 11,9 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 1 057
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml Pasta z suszonych pomidorów z cebulą 40 g Wędlina Schab zapiekany Bieleśz 40 g Marchewka mini gotowana 80 g Liść salaty 5 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g Sos pietruszkowy 100 g Mizeria z ogórka na jogurcie 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g Chleb żytni 140 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 473,8 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 344 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Glukoza [g] 13,1 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sód [mg] 1 161,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-27 poniedziałek	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g Jogurt naturalny rozlewany 100 g Liść salaty 5 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g Sos pietruszkowy 100 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 416,7 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sód [mg] 2 541,3
	Dieta Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g Masło 82% tłuszczu 20 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 250 g		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 180 g Sos jarzynowy 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina szynka gotowana Bieleśz 60 g Twaróg (półtłusty)-plastry 50 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 10 g Pomidor w ćwiartki 60 g Herbata b/cukru 250 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 339,4 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 11 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sód [mg] 1 592,1
2026-07-28 wtorek	Dzieci Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g Masło 82% tłuszczu 20 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g Chleb razowy psz-żył 30 g Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 250 g	Budyń z musem truskawkowym 200 g	Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 180 g Sos jarzynowy 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina szynka gotowana Bieleśz 60 g Twaróg (półtłusty)-plastry 50 g Masło 82% tłuszczu 15 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g Chleb razowy psz-żył 30 g Pomidor w ćwiartki 60 g Herbata b/cukru 250 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 626 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 12,2 Laktoza [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sód [mg] 1 638,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-28 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g Ogórek świeży zielony 80 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 140 g Herbata b/cukru 250 g	Budyń z musem truskawkowym 200 g	Rosół z makaronem razowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 ml Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jarzynowy 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z selerem, jabłkiem, marchewką i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, tuskawki (45g) i banana (60g) 150 g	Wędlina szynka gotowana Bielesz 60 g Twaróg (półtłusty)-plastry 50 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 140 g Pomidor w ćwiartki 60 g Herbata b/cukru 250 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 531,3 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Glukoza [g] 13,5 Fruktoza [g] 14,9 Laktoza [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sód [mg] 1 726,9
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g Herbata b/cukru 250 g		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 180 g Sos jarzynowy 100 g Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina szynka gotowana Bielesz 60 g Twaróg (półtłusty)-plastry 50 g Pomidor w ćwiartki 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g Chleb pszenny 140 g Herbata b/cukru 250 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 368,9 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 11,5 Laktoza [g] 11,1 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sód [mg] 1 415,4
2026-07-29 środa	Dieta Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Salatka z makreli G 60 g Marchewka mini gotowana 80 g Mix salat 5 g Masło 82% tłuszczu 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml Herbata b/cukru 250 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 ml Ryż biały gotowany 200 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym duszonym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem 200 g Sos pomidorowy 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Ser żółty Gouda 40 g Pasta z zielonego groszku 80 g Pomidor 60 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 794,5 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 370,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 11,5 Laktoza [g] 19 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sód [mg] 2 722

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-29 środa	Dzień Obrzyce	Platki kukurydziane na mleku 300 ml Salatka z makreli G 60 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Marchewka mini gotowana 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g Bulka pszenna (75g) 75 g Chleb razowy psz-żył 30 g Mix salat 5 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml Herbata b/cukru 250 g	Arbuz 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 ml Ryż biały gotowany 200 g Kociolek meksykański z mięsem mielonym drobiowym duszonym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem 200 g Sos pomidorowy 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Ser żółty Gouda 40 g Pasta z zielonego groszku 80 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 904,7 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 405,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 14,2 Laktoza [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sód [mg] 3 471,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Platki owsiane na mleku 2% 300 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Salatka z makreli G 60 g Marchewka mini gotowana 80 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 140 g Mix salat 5 g Kakao na mleku 2% bez cukru 200 ml Herbata b/cukru 250 g	Arbuz 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 ml Ryż brązowy gotowany 230 g Kociolek meksykański z mięsem mielonym drobiowym duszonym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g Sos pomidorowy 50 g Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Jogurt naturalny (100g) z tartym jabłkiem (50g) i cynamonem 150 g	Pasta z zielonego groszku 80 g Ser żółty Gouda 40 g Chleb żytni 140 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 125,2 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 421,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 16,8 Laktoza [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sód [mg] 2 673,7
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Platki owsiane na mleku 2% 300 ml Wędlina połędwica miodowa drobiowa 60 g Pasta twarogowa (twaróg chudy) z zieleniną 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g Chleb pszenny 30 g Bulka pszenna (75g) 75 g Marchewka mini gotowana 80 g Mix salat 5 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml Herbata b/cukru 250 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 ml Ryż biały gotowany 200 g Gulasz drobiowy z kurczaka duszony (udziec z kurczaka 100g w 150g porcji) 150 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,ma rch.) z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g Mozzarella mini kulki 40 g Chleb pszenny 140 g Masło 82% tłuszczu 10 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 60 g Herbata b/cukru 250 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 378,7 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 346 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 52 Sód [mg] 2 142

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-30 czwartek	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 2% 300 g Szynka kraka wp. 80% 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g Pomidor w ćwiartki 80 g Szpinak liście 5 g Herbata b/cukru 200 g Masło 82% tłuszczu 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Bułka pszenna (75g) 75 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy 100 g Kasza gryczana gotowana 200 g Sałata z jogurtem 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g Ogórek plastry 60 g Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 200 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 352,5 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Glukoza [g] 3,9 Fruktoza [g] 4,9 Laktoza [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sód [mg] 1 135,9
	Dzieci Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 2% 300 g Masło 82% tłuszczu 15 g Szynka kraka wp. 80% 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g Pomidor w ćwiartki 80 g Szpinak liście 5 g Bułka pszenna (75g) 75 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Herbata b/cukru 200 g	Owsianka w tubce 100g 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g Kasza gryczana gotowana 200 g Sos pieczeniowy 100 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sałata z jogurtem 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g Ogórek plastry 60 g Masło 82% tłuszczu 15 g Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Herbata b/cukru 200 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 570,1 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Glukoza [g] 3,9 Fruktoza [g] 4,9 Laktoza [g] 20 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sód [mg] 1 136,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 2% 300 g Szynka kraka wp. 80% 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g Pomidor w ćwiartki 80 g Szpinak liście 5 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g herbata bez cukru 250 ml Bułka grahamka 1 szt 80 g Chleb żytni 30 g	Owsianka w tubce 100g 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g Kasza gryczana gotowana 200 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sałata z jogurtem 200 g Sos pieczeniowy 100 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Ogórek plastry 60 g Chleb żytni 140 g Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 616,5 Białko ogółem [g] 135,5 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Glukoza [g] 4,3 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 60 Sód [mg] 1 370,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-30 czwartek	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 2% 300 g Szynka kraka wp. 80% 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g Chleb pszenny 30 g Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g Szpinak liście 5 g Bułka pszenna (75g) 75 g Chleb pszenny 30 g Herbata b/cukru 200 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Sałata z jogurtem 150 g Sos pieczeniowy 100 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g Serek wiejski 1szt./150g 150 g Masło 82% tłuszczu 10 g Pomidor w ćwiartki 80 g Herbata b/cukru 200 g Chleb pszenny 140 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 352,4 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sód [mg] 1 267,9
	Dieta Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml Wędlina połędwica miodowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 50 g Masło 82% tłuszczu 10 g Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Kakao na mleku 250 ml Herbata b/cukru 250 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g Filet z miruny pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 200 g Sos jarzynowy 100 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z rzodkiewką i szczypiorkiem (85g serka w 100 produktu) 150 g Ogórek świeży zielony 60 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 424,2 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 14,7 Laktoza [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sód [mg] 2 042,8
2026-07-31 piątek	Dzieci Obrzyce	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Jajko gotowane 50 g Wędlina połędwica miodowa drobiowa 40 g Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Kakao na mleku 200 ml Herbata b/cukru 250 g	Banan 160 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g Filet z miruny pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos jarzynowy 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 200 g		Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z rzodkiewką i szczypiorkiem (85g serka w 100 produktu) 150 g Ogórek świeży zielony 60 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 649 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 377 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Glukoza [g] 13,2 Fruktoza [g] 18,4 Laktoza [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 90,5 Sód [mg] 2 604,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-31 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Platki owsiane na mleku 2% 300 ml Chleb żytni 140 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Jajko gotowane 50 g Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40 g Kakao na mleku 200 ml Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g		Filet z miruny pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 200 g Sos jarzynowy 100 g	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wiosenna sałatka z sera wiejskiego z rzodkiewką i szczypiorkiem (85g sera w 100 produktu) 150 g Ogórek świeży zielony 60 g Chleb żytni 140 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 469,8 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 16,1 Laktoza [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 62 Sód [mg] 2 154,7
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Platki owsiane na mleku 2% 300 ml Chleb pszenny 140 g Masło 82% tłuszczu 10 g Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 50 g Kakao na mleku 250 ml Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g		Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g Mieszaneczka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 200 g Sos jarzynowy 100 g		Chleb pszenny 140 g Masło 82% tłuszczu 10 g Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 493,5 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 14,6 Laktoza [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sód [mg] 1 116,5
2026-08-01 sobota	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g Papryka świeża 80 g Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g Chleb razowy psz-żyty 30 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g Fasolka po bretońsku duszona wegetariańska 180 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Ser żółty Gouda 40 g Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszzonego 60 g Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g Chleb razowy psz-żyty 30 g Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g	Gruszka 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 488,3 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 361,4 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Glukoza [g] 13,6 Fruktoza [g] 23,6 Laktoza [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sód [mg] 2 387,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-01 sobota	Dzień Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło 82% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Papryka świeża 80 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g Fasolka po bretońsku duszona wegetariańska 180 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Ser żółty Gouda 40 g Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszzonego 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 60 g	Gruszka 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 807,1 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 405,3 Błonnik pokarmowy [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Glukoza [g] 14,4 Fruktoza [g] 23,8 Laktoza [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 87,1 Sód [mg] 2 426,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g Papryka świeża 80 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g Fasolka po bretońsku duszona wegetariańska 180 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Budyń z musem truskawkowym 200 g	Ser żółty Gouda 40 g Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszzonego 60 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g Pomidor 50 g	Gruszka 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 734,9 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 394 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Glukoza [g] 14,8 Fruktoza [g] 24,2 Laktoza [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 96,8 Sód [mg] 2 398,7
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g Chleb pszenny 140 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g Papryka świeża 80 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g Potrawka drobiowa z kurczaka duszona (100g mięsa w 150g porcji) 180 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Kefir naturalny 1szt. 200 g Pasta z jajka (40g) i gotowanego kalafiora 80 g Pomidor 60 g Chleb pszenny 140 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g	Gruszka 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 516,3 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 362 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 19,4 Laktoza [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sód [mg] 1 896,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-02 niedziela	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml Pasta z białej fasoli 40 g Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku 250 ml Ogórek świeży zielony 60 g		Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g Ziemniaki gotowane 200 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy 100 g Mizeria z ogórka na jogurcie 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina kielbasa kminkowa 80 g Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawek (65g) i brzoskwini (40g) 150 g Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 200 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 263,7 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sód [mg] 1 436,6
	Dzieci Obrzyce	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml Chleb bałnowoski psz-żył 140 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 250 g Pasta z białej fasoli 40 g Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g Kakao na mleku 250 ml Ogórek świeży zielony 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Budyń z musem truskawkowym 200 g	Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria z ogórka na jogurcie 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 100 g		Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g Masło 82% tłuszczu 15 g Herbata b/cukru 200 g Wędlina kielbasa kminkowa 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawek (65g) i brzoskwini (40g) 150 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 594,3 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 9,8 Laktoza [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sód [mg] 2 051,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Pasta z białej fasoli 40 g Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g Kakao na mleku 250 ml Ogórek świeży zielony 60 g	Budyń z musem truskawkowym 200 g	Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria z ogórka na jogurcie 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Pomidor w ćwiartki 80 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawek (65g) i brzoskwini (40g) 150 g Wędlina kielbasa kminkowa 80 g Chleb żytni 140 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 536 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 337 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 16,5 Laktoza [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 80,4 Sód [mg] 1 413,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-02 niedziela	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenney 140 g Kakao na mleku 250 ml		Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 100 g		Pomidor w ćwiartki 80 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 60 g Koktajl mleczny z jogurtu naturalnego, truskawek (65g) i brzoskwini (40g) 150 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenney 140 g	Sok jabłko-wiśnia (100% owoców) 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 397 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sód [mg] 1 542
	Dieta Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml Masło 82% tłuszczu 10 g Wędlina szynka gotowana Bieleśz 80 g Marchewka mini gotowana 80 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 g		Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina Polędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 60 g	Gruszka 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 408 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 346 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 20,7 Laktoza [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sód [mg] 1 787,7
	Dzieci Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml Masło 82% tłuszczu 15 g Wędlina szynka gotowana Bieleśz 80 g Marchewka mini gotowana 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Herbata b/cukru 250 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina Polędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 60 g Masło 82% tłuszczu 15 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 60 g	Gruszka 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 689,4 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 390 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 20,9 Laktoza [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 78,4 Sód [mg] 1 826,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-03 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml Margaryna półtusta 39% tłuszczu 20 g Wędlina szynka gotowana Bieleśz 80 g Marchewka mini gotowana 80 g Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 g	Salatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem 150 g	Twarożek półtusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 60 g Wędlina Polędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g Pomidor w ćwiartki 60 g	Gruszka 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 527,4 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 359,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Glukoza [g] 11,9 Fruktoza [g] 22,4 Laktoza [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sód [mg] 2 166
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml Masło 82% tłuszczu 10 g Wędlina szynka gotowana Bieleśz 80 g Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g Marchewka mini gotowana 80 g Liść salaty 5 g		Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g Sos pomidorowy 100 g Szpinak liściasty gotowany 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina Polędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g Twarożek półtusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g Chleb pszenny 140 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 60 g	Gruszka 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 392,3 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 19,4 Laktoza [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sód [mg] 2 256,9
2026-08-04 wtorek	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g Herbata b/cukru 200 g Masło 82% tłuszczu 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Pomidor w ćwiartki 60 g Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 100 g Liść salaty 5 g		Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g Ryż biały gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Jogurt naturalny miksowany z wiśnią (40g) 150 g Ogórek świeży zielony 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Herbata b/cukru 230 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 310,2 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 15,5 Laktoza [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 58 Sód [mg] 2 091,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-04 wtorek	Dzieci Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g Herbata b/cukru 200 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g Masło 82% tłuszczu 15 g Pomidor w ćwiartki 50 g Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 100 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Arbuz 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g Ryż biały gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Jogurt naturalny mikсовany z wiśnią (40g) 150 g Ogórek świeży zielony 60 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 200 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 440,5 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 383,1 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 18 Laktoza [g] 14,8 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sód [mg] 2 090,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g Herbata b/cukru 200 g Masło 82% tłuszczu 10 g Pomidor 70 g Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 100 g Liść sałaty 5 g Chleb żytni 140 g	Arbuz 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kefir naturalny 1szt. 200 g Pomidor 80 g	Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g Pasta z grochu z cebulą 40 g Jogurt naturalny mikсовany z wiśnią (40g) 150 g Herbata b/cukru 200 g Chleb żytni 140 g Masło 82% tłuszczu 10 g Ogórek świeży zielony 60 g	Jabłko 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 632 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 388,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 19,6 Laktoza [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sód [mg] 1 997,9
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 100 g Masło 82% tłuszczu 10 g Pomidor 60 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g Herbata b/cukru 200 g		Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g Ryż biały gotowany 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g Mozzarella mini kulki 40 g Pomidor w ćwiartki 60 g Chleb pszenny 140 g Herbata b/cukru 200 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 341,2 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 359,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 11,9 suma cukrów prostych [g] 59 Sód [mg] 1 747,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-05 środa	Dieta Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g Szynekowa z indyka (Giż) 40 g Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml		Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g Makaron pszenny gotowany 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 180 g Surówka z rzodkwi białej, marchwi z olejem 200 g		Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 80 g Ser żółty Gouda 40 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g Ogórek świeży zielony 60 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 745,2 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Glukoza [g] 12,3 Fruktoza [g] 12,9 Laktoza [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sód [mg] 1 883,6
	Dzieci Obrzyce	Szynekowa z indyka (Giż) 40 g Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 60 g Liść salaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 200 g Płatki kukurydziane na mleku 300 ml	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g Makaron pszenny gotowany 200 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 180 g Surówka z rzodkwi białej, marchwi z olejem 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 80 g Ser żółty Gouda 40 g Masło 82% tłuszczu 15 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g Chleb razowy psz-żył 30 g Ogórek świeży zielony 60 g Herbata b/cukru 200 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 986,5 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 392,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Glukoza [g] 13,2 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 90,4 Sód [mg] 2 433,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g Szynekowa z indyka (Giż) 40 g Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 200 g Chleb żytni 140 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 180 g Surówka z rzodkwi białej, marchwi z olejem 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml	Budyń z musem truskawkowym 200 g	Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 80 g Ser żółty Gouda 40 g Ogórek świeży zielony 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 041,2 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 382,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Glukoza [g] 13,7 Fruktoza [g] 13,7 Laktoza [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 100,5 Sód [mg] 1 858,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-27 do dnia 2026-08-05 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-05 środa	Dieta Łatwostrawna Obrzycie	Platki jęczmienne na mleku 2% 300 g Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Dżem truskawkowy 1szt/20g 25 g Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g Herbata b/cukru 200 g		Zupa dyniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 400 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 180 g Makaron pszenny gotowany 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 80 g Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g Masło 82% tłuszczu 10 g Pomidor w ćwiartki 60 g Chleb pszenny 140 g Herbata b/cukru 200 g	Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 617,3 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 383,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Glukoza [g] 24,8 Fruktoza [g] 26,2 Laktoza [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 101,7 Sód [mg] 612,6
------------------	-----------------------------	---	--	--	--	--	--------------------	---