

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-04-11 sobota	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por indyk gotowany 50 g ser żółty 50 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa grysikowa(1). 1 Por klopsiki z szynki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt	Wartość netto [zł] 16,28 Wartość brutto [zł] 17,14 Energia kcal [kcal] 2 142,4 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 274,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sacharoza [g] 52,3 Sód [mg] 2 464,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por indyk gotowany 50 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa grysikowa(2,6) 1 Por pulpeł gotowany z szynki (2,3,4) 1 Por sos pomidor (2,6) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt	Wartość netto [zł] 13,47 Wartość brutto [zł] 14,18 Energia kcal [kcal] 1 945,3 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 269,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sacharoza [g] 52,3 Sód [mg] 2 112,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,7
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao pieczywo,masło (6) 1 Por indyk gotowany 50 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ser żółty 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	zupa grysikowa(1). 1 Por klopsiki z szynki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g	Wartość netto [zł] 15,67 Wartość brutto [zł] 16,49 Energia kcal [kcal] 1 911,3 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 208,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sacharoza [g] 12,5 Sód [mg] 2 586 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
2026-04-12 niedziela	(D01)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por kurczak gotowany 50 g jaja got.(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g	zupa krupnik(2,6) 1 Por schab pieczony(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	szynka wieprzowa gotowana 50 g herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por pasta z woł.(1,2,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt	Wartość netto [zł] 18,84 Wartość brutto [zł] 19,8 Energia kcal [kcal] 1 872,4 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 239,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sacharoza [g] 40,1 Sód [mg] 2 361,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por kurczak gotowany 50 g pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa krupnik(2,6) 1 Por schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por sos koperkowy (2,6) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por pasta z woł.(1,2,6) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt	Wartość netto [zł] 16,32 Wartość brutto [zł] 17,15 Energia kcal [kcal] 1 907 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 248,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sacharoza [g] 42,3 Sód [mg] 2 242,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,6

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-12 niedziela	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.pieczyno,masło (6) 1 Por śniadanie 1 Por kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por jaja got.(1,6) 1 Por papryka 50 g jabłka. 180 g	zupa krupnik(2,6) 1 Por schab pieczony(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por sał.z march i selera .(11) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,maslo-kolacja(6) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g pasta z woł.(1,2,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g	Wartość netto [zł] 18,96 Wartość brutto [zł] 19,93 Energia kcal [kcal] 1 740,2 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 201,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sacharoza [g] 14,1 Sód [mg] 2 498,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por spagetti z pieczar i serem.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,maslo-kolacja(1) 1 Por sałatka z kurczakiem(1) 1 Por jaja 1 szt rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g	Wartość netto [zł] 16,87 Wartość brutto [zł] 17,74 Energia kcal [kcal] 2 204 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 324 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sacharoza [g] 41,2 Sód [mg] 2 539,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
2026-04-13 poniedziałek	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por Ser fromage (1,2,6) 1 Por dżem 50 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejzanka(2,6) 1 Por potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,maslo-kolacja (2) 1 Por Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por kurczak gotowany 50 g roszponka 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g	Wartość netto [zł] 13,88 Wartość brutto [zł] 14,59 Energia kcal [kcal] 1 944,6 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 302,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,6 Sacharoza [g] 52,8 Sód [mg] 2 072,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g papryka 50 g mandarynki 150 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,maslo-kolacja(6) 1 Por sałatka z kurczakiem(1) 1 Por jaja 1 szt rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g	Wartość netto [zł] 16,97 Wartość brutto [zł] 17,84 Energia kcal [kcal] 1 618,7 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 228,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,1 Sacharoza [g] 17,9 Sód [mg] 2 827,3 Błonnik pokarmowy [g] 33

2026-04-14 wtorek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por pasta z jaj ze szczypl.(1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por	zupa jarzynowa.(1) 1 Por pierś z indyka duszona w jarzynach (1,6) 1 Por kasza jęczm.sypka(1) 1 Por sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g	Wartość netto [zł] 19,26 Wartość brutto [zł] 20,25 Energia kcal [kcal] 2 844,9 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 391 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sacharoza [g] 55,3 Sód [mg] 2 366,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,9
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por indyk gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por pierś z indyka got.w jarzynach (2) 1 Por kasza jęczm.sypka(1) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogurt 150 g	Wartość netto [zł] 15,62 Wartość brutto [zł] 16,42 Energia kcal [kcal] 2 445,6 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 347,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sacharoza [g] 50,9 Sód [mg] 2 533,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por pasta z jaj ze szczypl.(1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por indyk gotowany 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por pierś z indyka duszona w jarzynach (1,6) 1 Por kasza jęczm.sypka(1) 1 Por sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g	Wartość netto [zł] 18,18 Wartość brutto [zł] 19,11 Energia kcal [kcal] 2 010,9 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 267,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8 Sacharoza [g] 21 Sód [mg] 2 488,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7
2026-04-15 środa	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g	zupa fasolowa (0,10; 120) 1 Por zapiekanka po nelsonsku.(1) 1 Por kefir 200 g herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por schab pieczony-kolacja (1) 1 Por kurczak gotowany 50 g rukola. 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt	Wartość netto [zł] 19,33 Wartość brutto [zł] 20,31 Energia kcal [kcal] 2 530,4 Białko ogółem [g] 139 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 333,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sacharoza [g] 45,8 Sód [mg] 2 624,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,7
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa barszcz zabielały (2,6) 1 Por Szynka got.w jarzyn. (2) 1 Por sos koperkowy (2,6) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6.) 1 Por kurczak gotowany 50 g roszponka 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt	Wartość netto [zł] 14,97 Wartość brutto [zł] 15,74 Energia kcal [kcal] 2 265,1 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 272,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sacharoza [g] 41,1 Sód [mg] 2 124 Błonnik pokarmowy [g] 19,4

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-15 środa	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por rukola. 5 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Pomarańcza 250 g	zupa fasolowa (0,10; 120) 1 Por Szynka got.w jarzyn. (2) 1 Por sos koperkowy (2,6) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kap.białej,march(6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por schab pieczony-kolacja (1) 1 Por kurczak gotowany 50 g rukola. 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g	Wartość netto [zł] 18,38 Wartość brutto [zł] 19,31 Energia kcal [kcal] 2 152,1 Białko ogółem [g] 131,4 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 247,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sacharoza [g] 20,1 Sód [mg] 2 619,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,4
	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzą.(1,2) 1 Por kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por pasta sera ż.papr.św. ogór.św(1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g	Wartość netto [zł] 18,91 Wartość brutto [zł] 19,87 Energia kcal [kcal] 2 253,2 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 277 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sacharoza [g] 35,9 Sód [mg] 2 695,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą.(1,2) 1 Por kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por szynka wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa makaronowa(2,6) 1 Por udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja (2) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por indyk gotowany 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogurt 150 g	Wartość netto [zł] 14,49 Wartość brutto [zł] 15,24 Energia kcal [kcal] 1 926,9 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 243,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3 Sacharoza [g] 38,8 Sód [mg] 2 646,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,6
2026-04-16 czwartek	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por pasta sera ż.papr.św. ogór.św(1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g	Wartość netto [zł] 19,13 Wartość brutto [zł] 20,1 Energia kcal [kcal] 2 049,5 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 235,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sacharoza [g] 12,6 Sód [mg] 2 875,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-17 piątek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por Por jaja got.(1,6) 1 Por roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ryż zapieczony z jabł(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ser żółty 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g	Wartość netto [zł] 17,85 Wartość brutto [zł] 18,77 Energia kcal [kcal] 2 585,5 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 382,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sacharoza [g] 79,8 Sód [mg] 2 621,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por ryż zapiekany z jabłkami.(2). 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3,4) 1 Por roszponka 10 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por kefir 200 g	Wartość netto [zł] 14,56 Wartość brutto [zł] 15,31 Energia kcal [kcal] 2 315,2 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 360 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 75,7 Sód [mg] 1 967,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por jaja got.(1,6) 1 Por roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ser żółty 50 g szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g	Wartość netto [zł] 16,92 Wartość brutto [zł] 17,79 Energia kcal [kcal] 1 894,7 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 238,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sacharoza [g] 17,1 Sód [mg] 2 691,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
2026-04-18 sobota	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por indyk gotowany 50 g Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por woł.duszona w jarz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por jaja 1 szt sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt	Wartość netto [zł] 19,81 Wartość brutto [zł] 20,83 Energia kcal [kcal] 2 033,9 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 251,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sacharoza [g] 45,9 Sód [mg] 2 471,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por indyk gotowany 50 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt	Wartość netto [zł] 17,06 Wartość brutto [zł] 17,94 Energia kcal [kcal] 1 866,7 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 239,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sacharoza [g] 37,4 Sód [mg] 2 334,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-18 sobota	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao pieczywo,masło (6) 1 Por indyk gotowany 50 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por rzodkiewka 50 g mandarynki 150 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por woł.duszona w jarz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(6) 1 Por pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por jaja 1 szt sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g	Wartość netto [zł] 19,61 Wartość brutto [zł] 20,63 Energia kcal [kcal] 1 918,7 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 213,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sacharoza [g] 22,4 Sód [mg] 2 592,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	(D01) Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g ser żółty 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g	zupa ryżowa(1) 1 Por pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por sos chrzanowy(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jablek(1,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(1) 1 Por Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por Ser fromage (1,2,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g	Wartość netto [zł] 16,79 Wartość brutto [zł] 17,65 Energia kcal [kcal] 1 845,5 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 235,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 42,1 Sód [mg] 2 471,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ryżowa(2,6) 1 Por pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por pasta z koperkowy (2,6) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja (2) 1 Por Szynka pieczona szarpana - kolacja (2,3,4) 1 Por Ser fromage (1,2,6) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogurt 150 g	Wartość netto [zł] 14,18 Wartość brutto [zł] 14,91 Energia kcal [kcal] 1 765,6 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 234,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,5 Sacharoza [g] 40,1 Sód [mg] 1 997,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,5
2026-04-19 niedziela	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz. masło (6) śniadanie 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ser żółty 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g	zupa ryżowa(1) 1 Por pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por sos chrzanowy(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jablek(1,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(6) 1 Por Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por Ser fromage (1,2,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g	Wartość netto [zł] 16,64 Wartość brutto [zł] 17,51 Energia kcal [kcal] 1 760,5 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 208,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sacharoza [g] 19,4 Sód [mg] 2 541,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz. masło (6) śniadanie 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ser żółty 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g	zupa ryżowa(1) 1 Por pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por sos chrzanowy(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jablek(1,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(6) 1 Por Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por Ser fromage (1,2,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g	Wartość netto [zł] 16,64 Wartość brutto [zł] 17,51 Energia kcal [kcal] 1 760,5 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 208,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sacharoza [g] 19,4 Sód [mg] 2 541,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5

2026-04-20 poniedziałek	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por łazanki z kap kiszoną i szynką(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por paprykarz z ryby(1) 1 Por indyk gotowany 50 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt	Wartość netto [zł] 16,31 Wartość brutto [zł] 17,14 Energia kcal [kcal] 2 265,5 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 306,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sacharoza [g] 34,6 Sód [mg] 2 673,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	(D02) Dieta łatwastrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa makaronowa(2,6) 1 Por schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por sos pomidor (2,6) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por indyk gotowany 50 g roszponka 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt	Wartość netto [zł] 15,74 Wartość brutto [zł] 16,53 Energia kcal [kcal] 2 143,2 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 291,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sacharoza [g] 53,1 Sód [mg] 2 193,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,5
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por kurczak gotowany 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por sos pomidor (2,6) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por sał z kap.bialej,march(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(6) 1 Por paprykarz z ryby(1) 1 Por indyk gotowany 50 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g	Wartość netto [zł] 17,6 Wartość brutto [zł] 18,51 Energia kcal [kcal] 1 909,1 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 236,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sacharoza [g] 12,4 Sód [mg] 2 758,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1