

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-04 czwartek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) mizeria 100 g (10) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 110,7 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 2 893,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,2
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 197,7 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 573,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-04 czwartek	łatwostarwana niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 305,8 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 343,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 658,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) mizeria 100 g (10) ziemniaki 230 g kompot śliwkowy b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 072,6 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 3 722,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-04 czwartek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa pomidorowa z ryżem bśm 300 ml (6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 174,3 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 kw. tłuszcz. wielonienasyc one ogółem [g] 22,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 3 542,8 kw. tłuszcz. jednonienasy cone ogółem [g] 33,9
2026-06-05 piątek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki 230 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 121,6 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. wielonienasyc one ogółem [g] 22,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 601,9 kw. tłuszcz. jednonienasy cone ogółem [g] 16,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-05 piątek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 049,5 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 167,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,4
	łatwostrawna niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) miód 1 szt jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7)	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 170,9 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 364,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 286,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 15,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-05 piątek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) kalafior gotowany 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 239,4 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 975,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,5
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 063,3 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,7 Sód [mg] 1 631,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-06 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka podstawowa 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g buraki zasmażane 100 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) ryż got 180 g fasolka szp got 60 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 241,8 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 1 878,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,3
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 182,1 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1 611,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-06 sobota	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 393,7 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 357 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1 722,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,7
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 241,9 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 337,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-06 sobota	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (1b, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos jarzynowy bśm 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczki 280 ml		bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 237,8 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 1 525,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,5
2026-06-07 niedziela	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczki 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 252 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 1 664,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-07 niedziela	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 192,3 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 1 560 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1
	łatwostrawna niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 306,1 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 338,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 1 645,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-07 niedziela	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka z szynką 70 g (1a, 1b, 7) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 269,9 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 45 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 445,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g schab gotowany 60 g sos chrzanowy bśm 80 ml (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 151,6 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 451,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-08 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) herbata z cytryną 270 ml sałata 0,05 szt pomidor 50 g	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 199,5 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1 400,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,6
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 162 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1 221,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-08 poniedziałek	łatwostarwana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 284,5 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 361,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 1 284,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,1
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 336,3 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 257,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-08 poniedziałek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 9) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 179,9 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 1 172,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,9
2026-06-09 wtorek	podstawowa	jogurt owocowy 150 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g ogórek konserwowy 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 037,2 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 473 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 14,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-09 wtorek	łatwostrawna	jogurt owocowy 150 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 070,4 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 184,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,9
	łatwostarwana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 131,8 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 5,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 201,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-09 wtorek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g kawa inka na mleku bc 270 ml (1b, 1c, 7)	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g ogórek konserwowy 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 205,9 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 342,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 051,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,9
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g antrykot gotowany 60 g sos chrzanowy bśm 80 ml (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 123,4 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 463,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-10 środa	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczek 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałatka szwedzka 30 g (9, 10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 306,4 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 2 396,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26
	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 344,1 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 2 112,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-10 środa	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 337,9 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 189,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sur z marchwi i jabłka 110 g	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałatka szwedzka 30 g (9, 10) herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 519,9 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Błonnik pokarmowy [g] 48 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 3 050,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-10 środa	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa selerowa z grzankami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 305,3 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 2 025 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 36
2026-06-11 czwartek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) rukola 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z kapusty sł z burakiem 100 g kasza gryczana got 150 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 260,8 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 509,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-11 czwartek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 253,6 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 173,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28
	łatwostarwana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 423,1 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 253 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-11 czwartek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) rukola 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z kapusty si z burakiem 100 g kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 297 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 992,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 368,9 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 280,6 Błonnik pokarmowy [g] 22 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 34,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 3 568,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 41,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-12 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) rzodkiewka 30 g szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt owocowy 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) śledzie po węgiersku 90 g (4) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 404,9 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 6 054,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,8
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt owocowy 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 218,7 Białko ogółem [g] 62 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 342 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 1 572,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-12 piątek	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		ryż na mleku 300 ml (7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 142,8 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 351,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 732,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,2
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) rzodkiewka 30 g szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g pomidor 50 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 272,8 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 336,7 Błonnik pokarmowy [g] 55 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 2 925,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-12 piątek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) ryba gotowana 90 g (4) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) ziemniaki 230 g kompot porzeczki 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml miód 1 szt	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 045,6 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 29 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,1 Sód [mg] 1 587,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18
2026-06-13 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 114,8 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 2 313,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-13 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 179,4 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 177,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 156,9 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 173,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-13 sobota	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 282 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 3 233,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,2
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślin 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 153,4 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 3 178,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-14 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g sur z kapusty czerw parzona 100 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 398,8 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 328,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2 016,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,4
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 425,4 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 1 902,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-14 niedziela	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		ryż na mleku 300 ml (7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 494,8 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 352,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 1 861,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,5
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jogurt naturalny 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g sur z kapusty czerw parzona 100 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 450,5 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 2 126,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-14 niedziela	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak got 200g 200 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 350,1 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 708,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,2
2026-06-15 poniedziałek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 123,8 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 288,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-15 poniedziałek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 159,8 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1 134,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,3
	łatwostarwana niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 299,6 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 360,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 1 205,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-15 poniedziałek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 244,7 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 356,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 1 834,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 207,4 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 505 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-16 wtorek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 9) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) kapusta z grochem z kap sł 300 g (6, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczki 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 152 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 1 297,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,2
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczki 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 163,2 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 229 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-16 wtorek	łatwostarwana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		ryż na mleku 300 ml (7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 283,7 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 363,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 1 311,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 190,6 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 1 931 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-16 wtorek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 9) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy bśm 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 184,8 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 1 200,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,9
2026-06-17 środa	podstawowa	jogurt owocowy 150 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt kakao 270 ml (7)	banan 1/2 szt 100 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 180 g sur z kapusty słz olej 100 g (10) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior i suszonych pomid 70 g ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 340,5 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 1 927,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-17 środa	łatwostrawna	jogurtowocowy 150 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt kakao 270 ml (7)	banan 1/2 szt 100 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 204,1 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 1 581,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,8
	łatwostarwana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g kakao 270 ml (7)	jabłko pieczone 180 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 421,2 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 1 701,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-17 środa	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g kakao bc 270 ml (7)	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g ogórek św 30 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g sur z kapusty sł z olejem 100 g (10) kompot porzeczk b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 203,2 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 400,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,6
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa selerowa z grzankami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślin 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 157,5 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4 Sód [mg] 1 695,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-18 czwartek	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	barszcz ukraiński 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt papryka konserwowa 30 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 164,9 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 335,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,5
	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 196,8 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1 119,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-18 czwartek	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml		ryż na mleku 300 ml (7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 306,9 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 361 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 1 171,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z jajkiem 70 g (1a, 1b, 3, 7) sałata 0,05 szt jabłko pieczone 180 g	barszcz czerwony z ziemn b śm 300 ml (1a, 1b, 6, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt papryka konserwowa 30 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 146,1 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 2 244,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-18 czwartek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	barszcz czerwony z ziemn b śm 300 ml (1a, 1b, 6, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 191,5 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 29,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 030,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,3
2026-06-19 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	truskawki-dese r 100 g	zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml (6, 9) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g sur z kapusty kisz 100 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 206 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 173,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-19 piątek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	truskawki-dese r 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 1 993,4 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 1 801,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6
	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 170,1 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 1 865,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-19 piątek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt truskawki-dese r 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g sur z kapusty kisz 100 g kompot śliwkowy b/c 280 ml	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 082,9 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 463,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczki 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślin 5 g szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 034,4 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,6 Sód [mg] 1 378,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-20 sobota	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z mięsem i kap kisz dusz 300 g (1a, 3, 6, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek konserwowy 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 10 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 206,7 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 27 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 1 720,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,7
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 089,8 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 084,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-20 sobota	łatwostrawna niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 215,9 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 332,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 1 136,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,1
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z serem żółtym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g pomarańcza 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g sałatka z buraka 110 g kompot porzeczk b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek konserwowy 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 114 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2 930,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-20 sobota	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (1b, 6, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) szynka gotowana 60 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 056,6 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 275,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 2 434,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,7
2026-06-21 niedziela	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g sałatka wiosenna 70 g (10) kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 104,7 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 2 675 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-21 niedziela	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 146,1 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 535,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) płatki jaglane na mleku 300 g (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 271,6 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Błonnik pokarmowy [g] 17 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 650,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-21 niedziela	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g sałatka wiosenna 70 g (10) kompot śliwkowy b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 177,9 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 3 000,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa pomidorowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 167,4 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Błonnik pokarmowy [g] 19 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 3 102,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-22 poniedziałek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg ze szczypiorkiem 70 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a, 10) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 222,6 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 525,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,9
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a, 10) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 302 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 343 Błonnik pokarmowy [g] 29 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 188,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-22 poniedziałek	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml		ryż na mleku 300 ml (7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 240,9 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 341,5 Błonnik pokarmowy [g] 24 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 1 171,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,2
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg ze szczypiorkiem 70 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka z serem żółtym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 273 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 2 038,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-22 poniedziałek	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) ziemniaki 230 g szpinak zasmażany 110 g (7) kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 10 10 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 108 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 424,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,5
2026-06-23 wtorek	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	truskawki-deser 100 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 7, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 167 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 2 099 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-23 wtorek	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	truskawki-dese r 100 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 7, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 207,3 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 kw. tłuszcz. wielonienasyc one ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 1 927,3 kw. tłuszcz. jednonienasyc one ogółem [g] 27,1
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 7, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 262,5 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasyc one ogółem [g] 13,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 2 010,4 kw. tłuszcz. jednonienasyc one ogółem [g] 27,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-23 wtorek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt truskawki-dese r 100 g	zupa szpinakowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 204,2 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 2 971,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa szpinakowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 242,4 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 1 526,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-24 środa	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) papryka 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	truskawki-dese r 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a) ziemniaki 230 g sałatka wiosenna 70 g (10) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 113,1 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 kw. tłuszcz. wielonienasyc one ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 1 273,4 kw. tłuszcz. jednonienasyc one ogółem [g] 29,1
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	truskawki-dese r 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 048,8 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 kw. tłuszcz. wielonienasyc one ogółem [g] 13,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1 196,5 kw. tłuszcz. jednonienasyc one ogółem [g] 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-24 środa	łatwostarwana niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 192,2 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 284,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) rukola 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt truskawki-dese r 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy bśm 80 ml (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g sałatka wiosenna 70 g (10) kompot porzeczk b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 027,8 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 265,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 1 675,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-24 środa	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) miód 1 szt rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g schab gotowany 60 g sos chrzanowy bśm 80 ml (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczki 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 156,6 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 088,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6
2026-06-25 czwartek	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) ogórek św 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	truskawki-dese r 100 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczki 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 161,2 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 3 353,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-25 czwartek	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	truskawki-dese r 100 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 125,6 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Błonnik pokarmowy [g] 24 kw. tłuszcz. wielonienasyc one ogółem [g] 11,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 576 kw. tłuszcz. jednonienasyc one ogółem [g] 23,4
	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 094,9 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 321 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 kw. tłuszcz. wielonienasyc one ogółem [g] 9,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 2 539,9 kw. tłuszcz. jednonienasyc one ogółem [g] 21,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-25 czwartek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) rukola 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	truskawki-dese r 100 g kanapka raz. z jajkiem 70 g (1a, 1b, 3, 7) sałata 0,05 szt	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 288,7 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 3 356 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g sałata 0,05 szt miód 1 szt szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 263,9 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 3 555 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-26 piątek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	kapuśniak z kapusty kiszonej 300 ml (1a, 9) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 10 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 312,7 Białko ogółem [g] 65,3 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 1 871,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,2
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 160,5 Białko ogółem [g] 60,4 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 1 567 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-26 piątek	łatwostarwana niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 235,1 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 847,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z krakowską 70 g (1a, 1b, 6, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 152,1 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 2 845,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-26 piątek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa jarzynowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) ryba gotowana 90 g (4) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 125,3 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,6 Sód [mg] 1 705,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,5
2026-06-27 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	truskawki-dese r 100 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto z kurczakiem i brokułem 250 g (6, 9) sur z kapusty pek z pomid 100 g (3, 10) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 034,3 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 284,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-27 sobota	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80g 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	truskawki-dese r 100 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 093,2 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 097 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,2
	łatwostarwana niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80g 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 253 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 1 145,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-27 sobota	z ogr. łatwo przysw. węgl.	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt truskawki-dese r 100 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z kapusty pek z pomid 100 g (3, 10) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 316,9 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 kw. tłuszcz. wielonienasyc one ogółem [g] 18,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 1 802 kw. tłuszcz. jednonienasyc one ogółem [g] 23,9
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80g 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) pierś w paski dusz 80 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 169,9 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 kw. tłuszcz. wielonienasyc one ogółem [g] 27,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 391,1 kw. tłuszcz. jednonienasyc one ogółem [g] 31,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-28 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) sałatka z buraka 110 g szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 155,8 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 1 816,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) sałatka z buraka 110 g szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 220,4 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 1 680,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-28 niedziela	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) marmolada z jabłek 70 g kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 229,3 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 1 280,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,2
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) sałatka z buraka 110 g ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 242,7 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 2 271,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-28 niedziela	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z ryżem bśm 300 ml (6, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos musztardowy bśm 80 ml (1a, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 123,2 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 kw. tłuszcz. wielonienasyc one ogółem [g] 22,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 174,2 kw. tłuszcz. jednonienasyc one ogółem [g] 28,5
2026-06-29 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	truskawki-dese r 100 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 046,1 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 kw. tłuszcz. wielonienasyc one ogółem [g] 10,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 247,7 kw. tłuszcz. jednonienasyc one ogółem [g] 18,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-29 poniedziałek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	truskawki-dese r 100 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 102,2 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 111,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,7
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 298,7 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 351,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 203,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-29 poniedziałek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt truskawki-dese r 100 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot śliwkowy b/c 280 ml	jogurt naturalny 150 g (7)	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml sałata 0,05 szt	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 173,2 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Błonnik pokarmowy [g] 39 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 1 779,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,5
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 146,9 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 297 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8 Sód [mg] 1 451,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-30 wtorek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	truskawki-dese r 100 g	botwinka 300 ml (1b, 1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) sur z kapusty si z ogórkiem i kop 100 g (10) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior ki i suszonych pomid 70 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 360,7 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Błonnik pokarmowy [g] 37 kw. tłuszcz. wielonienasyc one ogółem [g] 27,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 2 449,3 kw. tłuszcz. jednonienasy cone ogółem [g] 26
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	truskawki-dese r 100 g	botwinka 300 ml (1b, 1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 226,8 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 kw. tłuszcz. wielonienasyc one ogółem [g] 21,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 2 737 kw. tłuszcz. jednonienasy cone ogółem [g] 29,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-30 wtorek	łatwostarwana niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	botwinka 300 ml (1b, 1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 110,9 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 2 658,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt truskawki-dese r 100 g	botwinka 300 ml (1b, 1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) sur z kapusty sz z ogórkiem i kop 100 g (10) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk b/c 280 ml	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 333,8 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 3 149,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-30 wtorek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	botwinka bśm 300 g (1a, 1b, 6, 9, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślin 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 279,7 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 3 666,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 37,9
2026-07-01 środa	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	truskawki-dese r 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) mizeria 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 233,3 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 274,3 Błonnik pokarmowy [g] 26 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 29,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 1 901,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-01 środa	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	truskawki-dese r 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 146 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 1 774,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5
	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 279,5 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 21 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 1 827,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-01 środa	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt truskawki-dese r 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) mizeria 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 161,8 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 150,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) pierś w paski dusz 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 208,8 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 255,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1 678,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 37,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-02 czwartek	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt	porzeczka czarna 80 80 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczki 280 ml sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10)		chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 025,9 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 2 569,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,5
	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt	porzeczka czarna 80 80 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sur z marchwi i jabłka 110 g buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczki 280 ml sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10)		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 115,9 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 2 432,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-02 czwartek	łatwostarwana niskoresztkowa	bułka 80 g (1a) masło 10 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	jabłko pieczone 180 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 10 g (7) krakowska 50 g (6) makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 261,1 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 469,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 10 g (7) twaróg 80 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt kawa inka na mleku bc 270 ml (1b, 1c, 7)	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt porzeczek czarna 80 80 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek b/c 280 ml	jogurt naturalny 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 066,6 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 48 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 3 114,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-02 czwartek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa selerowa z grzankami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) szynka gotowana 60 g szynka gotowana 60 g sos szpinakowy bśm 80 ml (1a, 6, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 032 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 267,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 3 764,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,6
2026-07-03 piątek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 088,3 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 5,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 1 592,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-03 piątek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 159 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 332,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 1 459,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,3
	łatwostrawna niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g dżem mały 25 g	jabłko pieczone 180 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) ryba w jarzynach 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 123,9 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 615,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-03 piątek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 087,9 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Błonnik pokarmowy [g] 42 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2 204,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,9
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) ryba w jarzynach 60 g (4, 9) ryba w jarzynach 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 037,3 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,9 Sód [mg] 1 572,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-04 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) fasolka po bretońsku 180 g (1a, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 012,2 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 559,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,3
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sałatka z buraka 110 g fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 020,5 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 101,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-04 sobota	łatwostarwana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) bułka 80 g (1a) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) ziemniaki m 180 g schab gotowany 60 g buraki zasmażane 100 g (1a) sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) kompot truskawkowy 280 ml		herbata z cytryną 270 ml masło 10 g (7) bułka 60 g (1a) pasta z kurczaka 65 g (10) płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7)	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 148,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1 201,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną bc 270 ml sałata 0,05 szt pomidor 50 g	kanapka z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) ziemniaki m 180 g sałatka z buraka 110 g schab gotowany 60 g fasolka szp got 60 g (1a) sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) kompot śliwkowy b/c 280 ml	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	herbata z cytryną bc 270 ml masło 10 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) pasta z kurczaka 65 g (10) ogórek kisz 30 g	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 119 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 2 019,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-04 sobota	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	masło roślinne 10 10 g bułka 80 g (1a) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) ziemniaki m 180 g buraki zasmażane 100 g (1a) schab gotowany 60 g schab gotowany 60 g sos chrzanowy bśm 80 ml (1a) kompot truskawkowy 280 ml		herbata z cytryną 270 ml masło roślinne 10 10 g bułka 60 g (1a) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt miód 1 szt	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 068,8 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 054,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,1
2026-07-05 niedziela	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 057,7 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 2 683 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-05 niedziela	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 095,9 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 569 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2
	łatwostarwana niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 220,8 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 651,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-05 niedziela	z ogr. łatwo przysw. węgl.	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 224,9 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 333,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 3 813,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z ryżem bśm 300 ml (6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 077,1 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 271 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 3 538,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-06 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) herbata z cytryną 270 ml sałata 0,05 szt pomidor 50 g	banan 1/2 szt 100 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 113,3 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1 389,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,6
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 075,8 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 321 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1 211 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-06 poniedziałek	łatwostarwana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 181,5 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 1 275,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,1
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 244,3 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 089,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-06 poniedziałek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa koperkowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 9) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 089,1 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 1 161,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,9
2026-07-07 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z ogórka kisz 100 g kasza gryczana got 150 g kompot porzeczk 280 ml		chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 217,4 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 3 577 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-07 wtorek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 240,7 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 556,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 273,8 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 657,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-07 wtorek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt papryka 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) sur z ogórka kisz 100 g fasolka szp got 60 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczek b/c 280 ml	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 140,5 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 3 992,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,7
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 231,2 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 3 530,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 35,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-08 środa	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa szczawiowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 114,7 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 32 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 378 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,2
	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g	jogurt owocowy 150 g (7)	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 020,6 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 1 149,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-08 środa	łatwostarwana niskoresztkowa	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 037,1 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 146 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,4
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt kawa inka na mleku bc 270 ml (1b, 1c, 7) pomidor 50 g	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt papryka 30 g jogurt naturalny 150 g (7)	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml ogórek św 50 g	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 137,6 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 841,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-08 środa	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml dżem mały 25 g	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 207,2 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 516,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,6
2026-07-09 czwartek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml drożdżówka-ch orzy 75 g (1a, 3, 7)		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 10 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 537,9 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 396,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 2 071,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-09 czwartek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml drożdżówka-ch orzy 75 g (1a, 3, 7)		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 586,8 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 397,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 1 937 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) makaron gotowany 150 g (1a, 3) kompot porzeczk 280 ml drożdżówka-ch orzy 75 g (1a, 3, 7)		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 672,8 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 389,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 964,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-09 czwartek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z krakowską 70 g (1a, 1b, 6, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 293,7 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 4 021 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,1
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) drożdżówka-chorzy 75 g (1a, 3, 7) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślin 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 630,1 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 117,8 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 33,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 3 656,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 41,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-10 piątek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 146,7 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2 039,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 182,2 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 1 674,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-10 piątek	łatwostarwana niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) dżem mały 25 g jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 129,1 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 716 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,9
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g arbuz-dieta 200 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) kalafior gotowany 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 218,7 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 322 Błonnik pokarmowy [g] 44 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 2 292,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-10 piątek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kalafior gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 001,2 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,5 Sód [mg] 1 673,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8
2026-07-11 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g buraki zasmażane 100 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) ryż got 180 g fasolka szp got 60 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 092,1 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1 882,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-11 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 124,8 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 624,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 336,4 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 347 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 1 735,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-11 sobota	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 099,5 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 2 343,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa brokułowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos jarzynowy bśm 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 176,8 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 1 538,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-12 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty s/z ogórkiem i kop 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 193,5 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 340,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 147 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 303 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 235,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-12 niedziela	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80g 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 258,8 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 302,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z serem żółtym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g sur z kapusty słz ogórkiem i kop 100 g (10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy b/c 280 ml	jogurt naturalny 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 218,8 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 286,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2 075,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-12 niedziela	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80g 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak got 200g 200 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 069,3 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 267,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 1 141,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5
2026-07-13 poniedziałek	podstawowa	kakao 270 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt	arbuz-dieta 200 g	zalewajka podstawowa 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami dusz 200 g (1a, 7, 9, 10) sur z kapusty si z burakiem 100 g ryż got 180 g szpinak zasmażany 110 g (7) kompot porzeczki 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 244,1 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 1 413,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-13 poniedziałek	łatwostrawna	kakao 270 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt	arbuz-dieta 200 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami dusz 200 g (1a, 7, 9, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) ryż got 180 g sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 214 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 1 307,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5
	łatwostrawna niskoresztkowa	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g kakao 270 ml (7)	jabłko pieczone 180 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami dusz 200 g (1a, 7, 9, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 314,5 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 1 343,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-13 poniedziałek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g kakao bc 270 ml (7)	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt ogórek św 30 g arbuz-dieta 200 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami dusz 200 g (1a, 7, 9, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z kapusty si z burakiem 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 175,2 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 1 869,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (1b, 6, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami bśm dusz 200 g (1a, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami bśm dusz 200 g (1a, 9, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślin 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 324,6 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 33,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 1 456,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,6