

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
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. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 1 273,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone 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. wielonienasycone ogółem [g] 13,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1 196,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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 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 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 porzeczk 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 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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 porzeczek 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 porzeczek 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 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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. jednonienasy cone 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. jednonienasy cone ogółem [g] 31,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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. wielonienasyc one ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 111,3 kw. tłuszcz. jednonienasy cone ogółem [g] 20,7
	łatwostarwana 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. wielonienasyc one ogółem [g] 10,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 203,6 kw. tłuszcz. jednonienasy cone ogółem [g] 21,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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 s/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 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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 porzeczek 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 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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 2026-06-24 do dnia 2026-07-03 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