

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

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-04 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] 2012,2 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] 1559,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,3
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 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		bulka 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	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2020,5 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] 1101,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1
	łatwostawiana niskoreszkłkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) bulka 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) bulka 60 g (1a) pasta z kurczaka 65 g (10) płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7)	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2148,8 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] 1201,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8

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

2026-07-04 sobota	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
	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 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) 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 2026-07-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-05 niedziela	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko 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		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 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
	łatwostawiana niskoreszkikowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jablko 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		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 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
	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 jablko 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

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

2026-07-05 niedziela	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 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		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 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
	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
2026-07-06 poniedziałek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 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		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 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 2026-07-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-06 poniedziałek	łatwostawiana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 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 porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 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 porzeczek b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 90 g 90 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) 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
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 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 porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślin 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

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

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
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 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		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 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
	łatwostawiana niskoreszkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 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		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 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 2026-07-04 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 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 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) 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 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 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
	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

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

2026-07-08 środa

łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) bulka 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		bulka 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
łatwostrawna niskoresztkowa	bulka 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		bulka 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 2026-07-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-08 środa	eliminacyjna-białko/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 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 porzeczek 280 ml		bulka 80 g (1a) masło roślinne 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
	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 porzeczek 280 ml drożdżówka-chorz y 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
2026-07-09 czwartek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 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 porzeczek 280 ml drożdżówka-chorz y 75 g (1a, 3, 7)		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	bulka 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

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

2026-07-09 czwartek	łatwostanwana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 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) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml drożdżówka-chorz y 75 g (1a, 3, 7)		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 609,4 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 386,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 2 977,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,9
	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) 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 porzeczek 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] 2 193,8 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 3 993,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,3
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 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 bśm dusz 150 g (1a, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml drożdżówka-chorz y 75 g (1a, 3, 7)		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 600,7 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 33,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 3 548,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 39,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-04 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) bulka 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		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 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
	łatwostanowana niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 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		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 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

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

2026-07-10 piątek	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 porzeczek 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
	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 porzeczek 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 roślinne 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
	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 porzeczek 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 2026-07-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-11 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 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		bulka 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) bulka 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		bulka 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
	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)	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 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] 2 099,5 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

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

2026-07-11 sobota	eliminacyjna-białko/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 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 porzeczk 280 ml		bulka 80 g (1a) masło roślinne 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
	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 sł 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
2026-07-12 niedziela	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 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		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 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 2026-07-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-12 niedziela	łatwostanwana niskoreszkłkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 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		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 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 30 g jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g sur z kapusty sł z 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 żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 215,8 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Błonnik pokarmowy [g] 41 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2 074,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 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		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 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

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

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 sł z burakiem 100 g ryż got 180 g szpinak zasmażany 110 g (7) 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) ser żół 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
	łatwostrawna	kakao 270 ml (7) bulka 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		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żół 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	bulka 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		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żół 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 2026-07-04 do dnia 2026-07-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-13 poniedziałek	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 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 sł 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 żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 148,8 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 1 871,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4
	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 jablek 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

Oznaczenia alergenów:

- 1a - Zboże zawierające gluten pszenney,
- 1b - Zboże zawierające gluten żytni,
- 1c - Zboże zawierające gluten jęczmienny,
- 1d - Zboże zawierające gluten owsiany,
- 1e - Zboże zawierające gluten orkiszowy ,
- 2 - Skorupiaki i pochodne,
- 3 - Jaja i pochodne,
- 4 - Ryby i pochodne,
- 5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
- 6 - Soja i pochodne,
- 7 - Mleko i pochodne,
- 8a - Orzechy włoskie,
- 9 - Seler i pochodne,
- 10 - Gorczyca i pochodne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- 13 - Łubin i pochodne,
- 14 - Mięczaki i pochodne,