

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-24 piątek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g pasta z jaj 90 g rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml kasza jaglana z musem jagodowym 200 g jogurt owocowy 150 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g śledzie po węgiersku 90 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 270,9 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 5 992,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,1
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml kasza jaglana z musem jagodowym 200 g jogurt owocowy 150 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 085,8 Białko ogółem [g] 59,7 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 1 489,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-24 piątek	łatwostarwana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 90 g jarzyny po grecku 120 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		ryż na mleku 300 ml bułka 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 036,8 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 725,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,7
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g pasta z jaj 90 g rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g pomidor 50 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ryba sote 90 g jarzyny po grecku 120 g sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g twaróg 40 g	Energia [kcal] 2 170,8 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 50 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 2 333,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-24 piątek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt 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 ryba gotowana 90 g ryba gotowana 90 g jarzyny po grecku 120 g ziemniaki m 180 g kalafior gotowany 100 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml miód 1 szt	bułka 30 g masło rośl 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 032,8 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,1 Sód [mg] 1 632,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,4
2026-07-25 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml risotto mięsno-jarzynowe 200 g sos pomidorowy 80 ml brokuł gotowany 100 g buraki zasmażane 100 g kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 175,4 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 336,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1 938,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-25 sobota	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml risotto mięsno-jarzynowe 200 g sos pomidorowy 80 ml brokuł gotowany 100 g buraki zasmażane 100 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 210,3 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 336,8 Błonnik pokarmowy [g] 26 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 801,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4
	łatwostrawna niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml risotto mięsno-jarzynowe 200 g sos pomidorowy 80 ml brokuł gotowany 100 g buraki zasmażane 100 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 216,5 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 1 800 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-25 sobota	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g rzodkiewka 30 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml brokuł gotowany 100 g buraki zasmażane 100 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	herbatniki petit 30 g	chleb razowy 60 g 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g jajko got 1/2 szt 0,5 szt	Energia [kcal] 2 246,7 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 2 928,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml risotto mięsno-jarzynowe 200 g szynka gotowana 60 g sos pomidorowy bśm 80 ml brokuł gotowany 100 g buraki zasmażane 100 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło roślinne 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 249,8 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 2 817,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-26 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g twaróg waniliowy 80 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml karczek pieczony 110 g szpinak zasmażany 110 g kalafior gotowany 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g boczek 50 g ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml musztarda 5 g	chleb razowy 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 363,5 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 298 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Sód [mg] 1 529,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 42,6
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg waniliowy 80 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml szynka duszona w sosie własnym 110 g kalafior gotowany 100 g szpinak zasmażany 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g masło 10 g szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 036,9 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 137,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-26 niedziela	łatwostarwana niskoreszkikowa	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg waniliowy 80 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml szynka duszona w sosie własnym 110 g szpinak zasmażany 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło 10 g szynka drobiowa 50 g płatki owsiane na mleku 300 ml herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 172 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 22 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2 204 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,6
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g twaróg 80 g rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g sałata 0,05 szt pomidor 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml szynka duszona w sosie własnym 110 g kalafior gotowany 100 g szpinak zasmażany 110 g ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy b/c 280 ml	jogurt naturalny 150 g	chleb razowy 60 g 60 g masło 10 g szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 119 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2 819,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-26 niedziela	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g 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 szynka duszona w sosie własnym 110 g szynka duszona w sosie własnym 110 g szpinak zasmażany 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 066,3 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 262,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 3 499,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,4
2026-07-27 poniedziałek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	wafle bez cukru 20g 20 g	krupnik 300 ml schab sote 70 kg kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g fasolka szp got 60 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 291,1 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 020,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-27 poniedziałek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	wafle bez cukru 20g 20 g	krupnik 300 ml schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml Marchew zasmażana mr. 100 g fasolka szp got 60 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 108,7 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 1 915,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24
	łatwostarwana niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g ser żółty 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	krupnik 300 ml schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 1 994,3 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 6,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1 884,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-27 poniedziałek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata lodowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka z szynką 70 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml fasolka szp got 60 g sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	wafle bez cukru 20g 20 g	chleb razowy 60 g 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g jajko got 1/2 szt 0,5 szt	Energia [kcal] 2 042,5 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 478,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g 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	krupnik 300 ml schab gotowany 60 g schab gotowany 60 g sos chrzanowy bśm 80 ml Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło roślin 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 032,1 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sód [mg] 1 812,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-28 wtorek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g twaróg z pomidorami 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml łazanki z mięsem i kap kisz dusz 300 g brokuł gotowany 100 g sałatka z buraka 110 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g rolada schabowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 197,9 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 1 529,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg z pomidorami 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml łazanki z jarzynami dusz 280 g brokuł gotowany 100 g sałatka z buraka 110 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło 10 g rolada schabowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 101,2 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 082,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-28 wtorek	łatwostrawna niskoreszkikowa	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg 80 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml łazanki z jarzynami dusz 280 g brokuł gotowany 100 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło 10 g rolada schabowa 50 g płatki owsiane na mleku 300 ml herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 199,3 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 328,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 1 135,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g chleb razowy 90 g masło 10 g twaróg z pomidorami 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z serem żółtym 70 g sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g arbuz-dieta 200 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml szynka gotowana 60 g sos jarzynowy 80 ml brokuł gotowany 100 g sałatka z buraka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	krakersy 30 g	chleb razowy 60 g masło 10 g rolada schabowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 051,5 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 733,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7

Jadłospis za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-28 wtorek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g 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 łazanki z jarzynami dusz 280 g szynka gotowana 60 g brokuł gotowany 100 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g 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
2026-07-29 środa	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml pieczeń rzymska piecz 70 g sos musztardowy 80 ml sur z kapusty sł z majonezem 100 g Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 077,1 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 2 270,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-29 środa	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml pieczeń rzymska piecz 70 g sos musztardowy 80 ml fasolka szp got 60 g Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 056,2 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 1 655,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml pieczeń rzymska piecz 70 g sos musztardowy 80 ml Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g kasza manna na mleku 300 ml herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 165,2 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 323 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 1 739,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-29 środa	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g sałata 0,05 szt papryka 30 g jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml pieczeń rzymska piecz 70 g sos musztardowy 80 ml sur z kapusty sł z majonezem 100 g fasolka szp got 60 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g	chleb razowy 60 g 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g twaróg 40 g	Energia [kcal] 2 209,1 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 312,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,1
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml pieczeń rzymska piecz 70 g pieczeń rzymska piecz 70 g sos musztardowy bśm 80 ml Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło roślinne 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 088,5 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 280 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 636 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-30 czwartek	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g ser żółty 50 g rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt	arbuz-dieta 200 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml szynka gotowana 60 g buraki zasmażane 100 g sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml sos szpinakowy 80 ml		chleb razowy 60 g 60 g masło 10 g krakowska 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 086,4 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 949,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8
	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml bułka 80 g masło 10 g ser żółty 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt	arbuz-dieta 200 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml szynka gotowana 60 g sur z marchwi i jabłka 110 g buraki zasmażane 100 g ziemniaki m 180 g sos szpinakowy 80 ml kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło 10 g krakowska 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 182,5 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 815,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-30 czwartek	łatwostarwana niskoresztkowa	bułka 80 g masło 10 10 g ser żółty 50 g kawa inka na mleku 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml szynka gotowana 60 g sos szpinakowy 80 ml buraki zasmażane 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło 10 10 g krakowska 50 g makaron na mleku 300 ml herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 275,5 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 336,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 847,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	chleb razowy 90 g 90 g masło 10 10 g ser żółty 50 g rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt kawa inka na mleku bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g sałata 0,05 szt papryka 30 g arbuz-dieta 200 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml szynka gotowana 60 g sos szpinakowy 80 ml buraki zasmażane 100 g sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	jogurt naturalny 150 g	chleb razowy 60 g 60 g masło 10 10 g krakowska 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g twaróg 40 g	Energia [kcal] 2 180,5 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 3 509 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-30 czwartek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g 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 szynka gotowana 60 g szynka gotowana 60 g sos szpinakowy bśm 80 ml buraki zasmażane 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 075,7 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 3 731,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,5
2026-07-31 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g jajko w sosie maj-chrzan 50 g rzodkiewka 30 g szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml ryba sote 90 g ziemniaki m 180 g sałata zielona z sosem winegret 50 g jarzyny po grecku 120 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 080,1 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 772,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-31 piątek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml ryba sote 90 g ziemniaki m 180 g sałata zielona z sosem winegret 50 g jarzyny po grecku 120 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 053,7 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 1 601,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,9
	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml ryba gotowana 90 g jarzyny po grecku 120 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		ryż na mleku 300 ml bułka 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 027,6 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 322 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 1 717,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-31 piątek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g jajko w sosie maj-chrzan 50 g rzodkiewka 30 g szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g sałata 0,05 szt pomidor 30 g jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml ryba sote 90 g jarzyny po grecku 120 g sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	wafle bez cukru 20g 20 g	chleb razowy 60 g 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g ser żółt 20 g	Energia [kcal] 2 198,4 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 411,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,7
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml miód 1 szt	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami bśm 300 ml ryba gotowana 90 g ryba gotowana 90 g jarzyny po grecku 120 g ziemniaki m 180 g brokuł gotowany 100 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml dżem mały 25 g	bułka 30 g masło roślin 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 034,8 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,1 Sód [mg] 1 612,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-01 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g twaróg waniliowy 80 g herbata z cytryną 270 ml	wafelek 1 szt	owsianka na rosole 300 ml fasolka po bretońsku 180 g sałatka z buraka 110 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g jajko got 1/2 szt 0,5 szt	Energia [kcal] 2 075,1 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 443,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg waniliowy 80 g herbata z cytryną 270 ml	wafelek 1 szt	owsianka na rosole 300 ml schab gotowany 60 g sałatka z buraka 110 g fasolka szp got 60 g ziemniaki m 180 g sos chrzanowy 80 ml kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g jajko got 1/2 szt 0,5 szt	Energia [kcal] 2 080,2 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1 191,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-01 sobota	łatwostarwana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml masło 10 g bułka 80 g twaróg waniliowy 80 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml ziemniaki m 180 g schab gotowany 60 g buraki zasmażane 100 g sos chrzanowy 80 ml kompot truskawkowy 280 ml		herbata z cytryną 270 ml masło 10 g bułka 60 g pasta z kurczaka 65 g płatki owsiane na mleku 300 ml	bułka 30 g masło 5 g jajko got 1/2 szt 0,5 szt	Energia [kcal] 2 191,1 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1 276 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g masło 10 g chleb razowy 90 g 90 g twaróg 80 g herbata z cytryną bc 270 ml sałata 0,05 szt pomidor 50 g	kanapka z szynką 70 g sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml ziemniaki m 180 g sałatka z buraka 110 g schab gotowany 60 g fasolka szp got 60 g sos chrzanowy 80 ml kompot śliwkowy b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g	herbata z cytryną bc 270 ml masło 10 g chleb razowy 90 g 90 g pasta z kurczaka 65 g ogórek św 50 g	chleb razowy 30 g masło 5 g jajko got 1/2 szt 0,5 szt	Energia [kcal] 2 151 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 940,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-01 sobota	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	masło roślinne 10 10 g bułka 80 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml ziemniaki m 180 g buraki zasmażane 100 g schab gotowany 60 g schab gotowany 60 g sos chrzanowy bśm 80 ml kompot truskawkowy 280 ml		herbata z cytryną 270 ml masło roślinne 10 10 g bułka 60 g pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt miód 1 szt	bułka 30 g masło rośl 5 g jajko got 1/2 szt 0,5 szt	Energia [kcal] 2 136,1 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 290,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 1 491,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,8
2026-08-02 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak pieczony 150 g ziemniaki m 180 g mizeria 100 g Marchew z groszkiem mr. 100 g kompot porzeczki 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt 1 szt sałatka jarzynowa 60 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g krakowska 20 g	Energia [kcal] 2 292,1 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 29,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 1 962,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-02 niedziela	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak gotowany 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g kalafior gotowany 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt 1 szt sałatka jarzynowa 60 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g krakowska 20 g	Energia [kcal] 2 278,4 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1 866,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2
	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80g 80 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak gotowany 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g krakowska 20 g	Energia [kcal] 2 051,7 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 274,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 1 614,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-24 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-02 niedziela	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z serem żółtym 70 g sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak gotowany 150 g kalafior gotowany 100 g mizeria 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt 1 szt sałatka jarzynowa 60 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g krakowska 20 g	Energia [kcal] 2 375,3 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 384,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,3
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80g 80 g 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 kurczak got 200g 200 g Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło rośl 5 g krakowska 20 g	Energia [kcal] 2 082,2 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 582,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,8