

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-12 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-03 poniedziałek	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) salata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) szpinak zasmażany 110 g (7) ryż got 180 g kompot śliwkowy 280 ml rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g salata 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] 2 351,5 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 342,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5
	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) salata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) szpinak zasmażany 110 g (7) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g salata 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] 2 413,7 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,2
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) szpinak zasmażany 110 g (7) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 408,1 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-03 poniedziałek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt arbuz-dieta 200 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy b/c 280 ml	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 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] 2 280,6 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) pierś w paski dusz 80 g (1a) szpinak zasmażany 110 g (7) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślinne 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 445,2 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Błonnik pokarmowy [g] 19 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 35
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) kompot porzeczek 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 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] 2 303,6 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22
2026-08-04 wtorek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 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] 2 336,3 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 348,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-04 wtorek	łatwostanwana niskoreszkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 109,5 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) rukola 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	pejzanka bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) 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) kielbasa szynkowa 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] 2 277,3 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy bśm 80 ml (1a, 6) buraki zasmażane 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślin 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 182,8 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31
2026-08-05 środa	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 lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g sur z kapusty kisz 100 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) sałata 0,05 szt pasta z kurczaka 65 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 109,6 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,1

2026-08-05 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 152,8 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,7
	łatwostrawna niskoreszkikowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		płatki jaglane na mleku 300 g (7) bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 280,8 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z serem żółtym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g sur z kapusty kisz 100 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) 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] 2 154,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy bśm 80 ml (1a, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g (6) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 134 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 266,4 Błonnik pokarmowy [g] 22 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-06 czwartek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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	arbuz-dieta 200 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) kasza gryczana got 150 g sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 144,9 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 20,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 25,1
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zupa jarzynowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 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] 2 225,4 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 20,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 26,7
	łatwowarowana niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (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		kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 241,6 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 25,9
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt arbuz-dieta 200 g	zupa jarzynowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) kalafior gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) kompot porzeczk b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (7)	chleb razowy 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) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 195,6 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 21,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 27

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-06 czwartek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko 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		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 177 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 292,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 30,8
	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g sur z papryki 100 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) śledzie po węgiersku 90 g (4) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 013,4 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 284 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 23,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 21,9
	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) 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) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 1 915,2 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 276,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 11,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 20
2026-08-07 piątek	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jablko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 047,9 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 10,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 20,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-07 piątek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt arbuz-dieta 200 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z papryki 100 g ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy b/c 280 ml	jogurt naturalny 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 014,2 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 15,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 20,4
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 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	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g marmolada z jabłek 70 g miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 014,4 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 23 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 19,5
2026-08-08 sobota	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g papryka 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] 1 977,1 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 315 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 10,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 17,7
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 034,2 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 10,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 20,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-08 sobota	łatwostanwana niskoreszkłkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		ryż na mleku 300 ml (7) bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 176,1 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 9,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 20,7
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 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) szynka drobiowa 50 g papryka 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] 2 143,5 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 12,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 24,6
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa kalafiorowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos szpinakowy bśm 80 ml (1a, 6, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 1 955,5 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 274,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 18,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,9 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 24
2026-08-09 niedziela	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) sałata 0,05 szt ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 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) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) ogórek konserwowy 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 038,9 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 11,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 21,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-09 niedziela	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt 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) 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) rolada schabowa 50 g (6) 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] 2 108,9 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 307 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 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		płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 235,8 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 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) kalafior gotowany 100 g (1a) mizeria 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 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 konserwowy 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 151,1 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2
	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	jablko 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 10 g rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślin 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 092,1 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 271,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-10 poniedziałek	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	barszcz ukraiński 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 163,8 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,3
	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot truskawkowy 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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 195,7 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Błonnik pokarmowy [g] 23 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9
	łatwostawiana niskoreszkowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 231,6 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z krakowską 70 g (1a, 1b, 6, 7) sałata 0,05 szt arbuz-dieta 200 g	barszcz czerwony z ziemn b śm 300 ml (1a, 1b, 6, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot truskawkowy b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g papryka konserwowa 30 g (10) 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] 2 256 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-10 poniedziałek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g jajko gotowane 1 szt (3) salata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko pieczone 180 g	barszcz czerwony z ziemn b śm 300 ml (1a, 1b, 6, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot truskawkowy 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 g szynka drobiowa 50 g salata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 260,3 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 30,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 30,6
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) salata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa marchwiowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 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) salata 0,05 szt papryka 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] 2 097,8 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 22
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) salata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa marchwiowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) salata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 120 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 15 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 24,8
2026-08-11 wtorek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	jablko pieczone 180 g	zupa marchwiowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 246,9 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 21 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 25,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-11 wtorek	z ogr. łatwo przysw. wegl.	jogurt naturalny 150 g (7) 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	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa marchwiowa z ryżem bśm 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt papryka 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] 2 138,9 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Błonnik pokarmowy [g] 41 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,8
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa marchwiowa z ryżem bśm 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 truskawkowy 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g marmolada z jabłek 70 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 097,9 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,1
2026-08-12 środa	podstawowa	jogurt owocowy 150 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	banan 1/2 szt 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) ogórek konserwowy 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 315,7 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8
	łatwostrawna	jogurt owocowy 150 g (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	banan 1/2 szt 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) 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] 2 291,2 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 23 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-12 środa	łatwostanwana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 339,2 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g kawa inka na mleku bc 270 ml (1b, 1c, 7)	kanapka raz. z serem żółtym 70 g (1a, 1b, 7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbatniki petit 30 g (1a, 6)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g fasolka szp got 60 g (1a) sałatka z buraka 110 g ziemniaki m 180 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) kielbasa szynkowa 50 g (6) ogórek konserwowy 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 410,5 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,1
	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	banan 1/2 szt 100 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 porzeczk 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 rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 134,5 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 268,5 Błonnik pokarmowy [g] 18 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5

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,