

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-13 do dnia 2026-08-22 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-13 czwartek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałatka szwedzka 30 g (9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 283,7 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 342 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2 296,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 314,6 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 335,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 009,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,7
	łatwostawiana niskoreszkłkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 264,1 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 336,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1 981 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-13 do dnia 2026-08-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-13 czwartek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (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 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 koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałatka szwedzka 30 g (9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 279,3 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 326 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 776,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa koperkowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos jarzynowy bśm 80 ml (1a, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 200,2 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 311,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 1 494,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,6
2026-08-14 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z rzodkiewką 80 g (7) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczek 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) makrela wędzona 120 g (4) sałatka szwedzka 30 g (9, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 311,7 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 335,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 2 768 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-13 do dnia 2026-08-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-14 piątek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 226,4 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 336,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 1 552,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,1
	łatwostrawna niskoreszkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		ryż na mleku 300 ml (7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 065,6 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 328,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 681,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,6
	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 rzodkiewką 80 g (7) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g pomidor 30 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 210 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 331,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 2 417,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-13 do dnia 2026-08-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-14 piątek	eliminacyjna-białko/mleko/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g herbatniki petit 30 g (1a, 6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa brokułowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) ryba gotowana 90 g (4) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 024,6 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 328,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,5 Sód [mg] 1 620,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,2
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) 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	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 050,4 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 308,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 435,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8
2026-08-15 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 053,9 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 303,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 219,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-13 do dnia 2026-08-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-15 sobota	łatwostawiana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko gotowane 180 g	Energia [kcal] 2 265,5 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 327,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1 371,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	arbuz-dieta 200 g kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 178,8 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 309,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 879,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,4
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko gotowane 180 g	Energia [kcal] 2 136,7 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 276,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 216,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-13 do dnia 2026-08-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-16 niedziela	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 pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g sałatka wiosenna 70 g (10) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 085,3 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 311,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 2 708,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 141,7 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 310,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 2 566,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,9
	łatwostawiana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 271,9 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 333 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 685,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-13 do dnia 2026-08-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-16 niedziela	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g sałata wiosenna 70 g (10) kompot śliwkowy b/c 280 ml	jogurt naturalny 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 239 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 325,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 3 257,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,6
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczki 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 200,4 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 281,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 3 986,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 38,6
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zalewajka podstawowa 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) surz z kapusty czerw parzona 100 g brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczki 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior i suszonych pomid 70 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 461,7 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 341,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 2 319,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-13 do dnia 2026-08-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-17 poniedziałek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 236,8 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 316,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 2 609,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,4
	łatwostrawna niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 283,4 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 331,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 653 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,8
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g arbuz-dieta 200 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) sur z kapusty czerw parzona 100 g brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) 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) 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] 2 315 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 310,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 3 017,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-13 do dnia 2026-08-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-17 poniedziałek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (1b, 6, 9, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 245,8 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 279,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 3 537,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 37,9
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) gołąbki 180 g (10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) sałatka wiosenna 70 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 197,3 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 349,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 1 283,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,4
2026-08-18 wtorek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 132,9 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 307,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 202,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-13 do dnia 2026-08-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-18 wtorek	łatwostawiana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 281,9 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 330,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 1 271,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,9
	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 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g arbuż-dieta 200 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) sałatka wiosenna 70 g (10) 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) pasta z kurczaka 65 g (10) rzodkiewka 30 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] 2 115,1 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 288,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 2 075,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,1
	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	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 222,2 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 290,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 523,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-13 do dnia 2026-08-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-19 środa	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	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) schab gotowany 60 g kapusta zasmażana ze słodkiej 180 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 wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 119,7 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 304,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2 230 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,7
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 064,2 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 302,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 1 918,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25
	łatwostawiana niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7)	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 183,5 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 320,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 2 006 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-13 do dnia 2026-08-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-19 środa	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) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) fasolka szp got 60 g (1a) 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 (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g ogórek kisz 30 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] 2 062,5 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 290,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 684,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,1
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa jarzynowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g schab gotowany 60 g sos chrzanowy bśm 80 ml (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 073,8 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 293,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 923,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,9
2026-08-20 czwartek	podstawowa	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt kakao 270 ml (7) jogurt owocowy 150 g (7)	gruszka 180 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) sur z kapusty si z majonezem 100 g (3, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) 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] 2 203,8 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 329,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 1 702,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-13 do dnia 2026-08-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-20 czwartek	łatwostrawna	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt kakao 270 ml (7) jogurt owocowy 150 g (7)	jabłko deserowe 170 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 251 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 332,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 1 568,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,9
	łatwostrawna niskokaloryczna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt kakao 270 ml (7)	jabłko pieczone 180 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 482,9 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 365,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 1 705,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2
	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) sałata 0,05 szt pomidor 50 g kakao bc 270 ml (7)	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g ogórek św 30 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) sur z kapusty si z majonezem 100 g (3, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 237,6 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 318,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 2 311,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-13 do dnia 2026-08-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-20 czwartek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa z zielonego groszku z grz b śm 300 ml (1a, 6, 9) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 206,9 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 321,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4 Sód [mg] 1 702,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,8
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1a, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g sur z kapusty kisz 100 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 168,6 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 301,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 2 219,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 147,7 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 295,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 849,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-13 do dnia 2026-08-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-21 piątek	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z 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		kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 075,3 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 303,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1 897,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,3
	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) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g sur z kapusty kisz 100 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] 2 219,7 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 295,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 739,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa jarzynowa z 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) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślin 5 g szynka wieprz 30 g	Energia [kcal] 2 075,5 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 319,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,9 Sód [mg] 1 610,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-13 do dnia 2026-08-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-22 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto z kurczakiem i brokułem 250 g (6, 9) sur z kapusty pek z pomid 100 g (3, 10) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 075,5 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 317,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 290,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,8
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80g 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 179,5 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 331 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 114,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1
	łatwostrawna niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80g 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 250,2 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 337,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 1 149,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-13 do dnia 2026-08-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-22 sobota	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt arbuz-dieta 200 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z kapusty pek z pomid 100 g (3, 10) ziemniaki 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 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] 2 152,6 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 327,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1 773,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80g 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) pierś w paski dusz 80 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 167 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 283,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 395,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,7