

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-23 do dnia 2026-09-01 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-23 niedziela	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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 makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) mizeria 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) ogórek kisz 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] 2 014,2 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2 888,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,2
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	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) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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] 2 099,2 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Błonnik pokarmowy [g] 24 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 2 588,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2
	łatwostawiana niskoreszkłkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 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) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 221,7 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 2 650,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-23 do dnia 2026-09-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-23 niedziela	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 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) kalafior gotowany 100 g (1a) mizeria 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 130,2 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 3 142,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9
	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) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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 roślin 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 102,9 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 3 537,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,9
2026-08-24 poniedziałek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 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	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 116,1 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 2 280,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-23 do dnia 2026-09-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-24 poniedziałek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 095,1 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 1 666,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 230,9 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 1 751,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) 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 papryka 30 g arbuz-dieta 200 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 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) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 196,6 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 2 581,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-23 do dnia 2026-09-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-24 poniedziałek	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos musztardowy bśm 80 ml (1a, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 g szynka wieprzowa 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] 2 133,7 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Błonnik pokarmowy [g] 21 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 648 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,6
2026-08-25 wtorek	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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z mięsem i kap kisz dusz 300 g (1a, 3, 6, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 181,3 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 1 525,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 089,7 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 082,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-23 do dnia 2026-09-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-25 wtorek	łatwostrawna niskoresztkowa	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	jablko pieczone 180 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 187,8 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 328 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1 135,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22
	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 serem żółtym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g arbuz-dieta 200 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 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) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 036,8 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 938,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7
	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	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (1b, 6, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) szynka gotowana 60 g brokuł gotowany 100 g (1a) 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] 2 045,1 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 275,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 2 434,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-23 do dnia 2026-09-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-26 środa	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g ziemniaki m 180 g mizeria 100 g (10) Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	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
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew z groszkiem 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) jajko gotowane 1 szt (3) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 278,4 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
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80g 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	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 2026-08-23 do dnia 2026-09-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-26 środa	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z serem żółtym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g kalafior gotowany 100 g (1a) mizeria 100 g (10) 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) jajko gotowane 1 szt (3) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 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] 2 375,3 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 (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak got 200g 200 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślin 5 g krakowska 20 g (6)	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
	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (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	śliwka deser 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z ogórka kisz 100 g kasza gryczana got 150 g 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 222,2 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 3 586,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-23 do dnia 2026-09-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-27 czwartek

łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bulka 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 ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 252,3 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 569,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3
łatwostrawna niskoresztkowa	płatki jaglane na mleku 300 g (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) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 308,2 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 667 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2
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 lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g śliwka deser 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) sur z ogórka kisz 100 g buraki zasmażane 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 374,1 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Błonnik pokarmowy [g] 41 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 4 175 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-23 do dnia 2026-09-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-27 czwartek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) buraki zasmażane 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 dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 258,4 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 3 541,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 35,9
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt groszek kons 30 g herbata z cytryną 270 ml	gruszką 180 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 10 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 311,7 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 352,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 1 772,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,1
2026-08-28 piątek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 228,1 Białko ogółem [g] 67,8 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 1 544,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-23 do dnia 2026-09-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-28 piątek	łatwostanwana niskoreszkłkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 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		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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 159,5 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 27 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 8,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1 759 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 17,6
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) groszek kons 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z krakowską 70 g (1a, 1b, 6, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko deserowe 170 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jablek 70 g	Energia [kcal] 2 199,8 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Błonnik pokarmowy [g] 54 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 20,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2 245,6 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 19,8
	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	barszcz czerwony z ziemn b śm 300 ml (1a, 1b, 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		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt marmolada z jablek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 010,5 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,1 Sód [mg] 1 604,9 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 18,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-23 do dnia 2026-09-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-29 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g buraki zasmażane 100 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) ryż got 180 g fasolka szp got 60 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2146,9 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1792,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2174,6 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1620,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2
	łatwostrawna niskoreszkłkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2386,2 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 360,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1731,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-23 do dnia 2026-09-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-29 sobota	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2104,5 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 2257,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa brokułowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos jarzynowy bśm 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		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] 2176,8 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 1538,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,5
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml ogórek kisz 30 g	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2171,1 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 1868,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-23 do dnia 2026-09-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-30 niedziela	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 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 pomidor 50 g	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 096,6 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 1 556,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7
	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	jablko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 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	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 221,1 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 1 638,4 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) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka z szynką 70 g (1a, 1b, 7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt jablko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 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] 2 179,9 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 575,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-23 do dnia 2026-09-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-30 niedziela	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g szynka wieprzowa 50 g miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g schab gotowany 60 g sos chrzanowy bśm 80 ml (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 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 dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 048,4 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 280,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 444,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,6
	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	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml papryka 50 g	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 113,5 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 1 300,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19
2026-08-31 poniedziałek	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	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 110,3 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1 133,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-23 do dnia 2026-09-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-08-31 poniedziałek	łatwostawiana niskoresztkowa	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	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 337 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 1 271,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4
	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 rzodkiewka 30 g herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (7)	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 153,1 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 768,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa jarzynowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		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	Energia [kcal] 2 236,7 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 1 515,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-23 do dnia 2026-09-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-01 wtorek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z papryki 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecioriki i suszonych pomid 70 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 311,9 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 342,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 1 617,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,6
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	arbuz-dieta 200 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 125,6 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 307 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 1 823,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,1
	łatwostrawna niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 201,3 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 1 936,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-23 do dnia 2026-09-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-01 wtorek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) 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 arbuz-dieta 200 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) sur z papryki 100 g brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 266,7 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 544,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,4
	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)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy bśm 80 ml (1a, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślin 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 291,9 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 743,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 39

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,