

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-02 do dnia 2026-09-11 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-02 środa	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	gruszka 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g 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] 2 221,6 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 328,8 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 27,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 305,5 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 21,6
	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 pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g 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] 2 076,9 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 320,1 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 1 162,2 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 20,2
	łatwostrawna 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 pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g 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) szynka drobiowa 50 g ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 176,1 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 332,7 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 9,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 1 199,7 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 (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 pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g 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 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] 2 101,4 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 307,5 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 15 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1 874,3 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 23,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-02 do dnia 2026-09-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-02 środa	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos koperkowy bśm 80 ml (1a, 6) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 007,7 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 274 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 1 446,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) sałatka wiosenna 70 g (10) fasolka szp got 60 g (1a) 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 10 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 121,3 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 315,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 1 611,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,1
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 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) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) fasolka szp got 60 g (1a) 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] 2 155,5 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 312,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 1 473,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2
	łatwostrawna niskoreszkłkowa	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	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 266,4 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 339,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 1 632,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-02 do dnia 2026-09-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-03 czwartek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) masło 10 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) ser żółty 50 g (7) papryka 50 g rukola 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	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) sałatka wiosenna 70 g (10) 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) 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) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 193,5 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 333,7 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 3 232,3 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 26
	eliminacyjna-białko mlek/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	barszcz czerwony z ziemn b śm 300 ml (1a, 1b, 6, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) szynka gotowana 60 g Marchew zasmażana mr. 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 roślinne 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 076,5 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 287,2 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 2 517,3 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 31,6
2026-09-04 piątek	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) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	zupa grochowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) sur z ogórka kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 218,3 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 324 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 24,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 2 312,4 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 21,2
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 1 975,6 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 302,2 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 17,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 236,4 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 16,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-02 do dnia 2026-09-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-04 piątek	łatwostawiana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa 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 porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 016,6 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 324,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 298,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 15,1
	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) 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 papryka 30 g śliwka deser 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) kalafior gotowany 100 g (1a) sur z ogórka kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g 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] 2 152 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 311,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 2 671,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,8
	eliminacyjna-białko mlek/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa 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) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślinne 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 1 863,2 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 303,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,1 Sód [mg] 1 190,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 14,8
2026-09-05 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) fasolka po bretońsku 180 g (1a, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 199,4 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 335,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 606,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-02 do dnia 2026-09-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-05 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) schab gotowany 60 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 172,2 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 325,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1 135,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,3
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) schab gotowany 60 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml		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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 037 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 307,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 058,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,9
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) schab gotowany 60 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) 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] 2 113,2 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 293,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 1 938,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) schab gotowany 60 g schab gotowany 60 g sos jarzynowy bśm 80 ml (1a, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot truskawkowy 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 roślin 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 026,6 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 282,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 995,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-02 do dnia 2026-09-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-06 niedziela	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)	jablko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) papryka 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] 2 014,5 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 320,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 292,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 14,5
	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)	jablko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot 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		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] 2 041,1 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 318 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 179,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,9
	łatwostawiana niskokaloryczna	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)	jablko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot 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) kielbasa szynkowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 068,3 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 321,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 5,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 196,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,5
	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 szynką 70 g (1a, 1b, 7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt jablko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) sur z kapusty czerw parzona 100 g 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) kielbasa szynkowa 50 g (6) papryka 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] 2 165,2 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 334,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 1 869,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-02 do dnia 2026-09-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-06 niedziela	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g szynka wieprzowa 50 g salata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g antrykot 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 kielbasa szynkowa 50 g (6) salata 0,05 szt marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 059,9 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 299,1 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 14,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 458,2 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 23,4
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) salata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa dyniowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior ki i suszonych pomid 70 g salata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 344,1 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 341,1 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 938,5 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 25,1
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) salata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa dyniowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g salata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 306,4 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 317,2 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 17,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 3 246,6 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 31,1
	łatwostarwana niskoreszkłkowa	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 dyniowa z grzankami 300 ml (1a, 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		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 389,2 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 328,9 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 12,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 3 278,1 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 31,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-02 do dnia 2026-09-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-07 poniedziałek	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 papryka 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 jabłko deserowe 170 g	zupa dyniowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 213 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 298,8 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 18,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 4 217 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 30,2
	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	zupa dyniowa bśm 300 ml (1a, 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 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 rośl 5 g marmolada z jablek 70 g	Energia [kcal] 2 314,5 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 302,4 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 26,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 3 792,6 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 39,6
2026-09-08 wtorek	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) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	kapuśniak z kapusty kiszonej 300 ml (1a, 9) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z papryki 100 g makaron gotowany 150 g (1a, 3) kompot porzeczek 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) ogórek św 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] 2 283,6 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 316,7 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 24,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 469,9 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 29,1
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) rukola 0,05 szt pomidor 50 g 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) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z dyni 150 g (7) makaron gotowany 150 g (1a, 3) kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) 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] 2 185,3 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 325,2 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 125 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 24,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-02 do dnia 2026-09-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-08 wtorek	łatwostawiana niskoreszkłkowa	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	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) makaron gotowany 150 g (1a, 3) kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 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] 2 245,1 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 323,4 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 2 224,7 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 25,5
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 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 papryki 100 g brokuł gotowany 100 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) rolada schabowa 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) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 280,7 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 304,6 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 24,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 2 996,1 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 29,7
	eliminacyjna-białko mlek/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) rukola 0,05 szt 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) brokuł gotowany 100 g (1a) makaron gotowany 150 g (1a, 3) kompot porzeczk 280 ml brokuł gotowany 100 g (1a)		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 dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 255,5 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 284 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 32,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 3 152,4 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 34,7
2026-09-09 środa	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 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) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 107,1 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 306,3 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 10,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 1 795 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 22,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-02 do dnia 2026-09-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-09 środa	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 068,6 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 292 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 14,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 1 563,8 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 22,8
	łatwostawiana niskoreszkikowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 182,6 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 313,6 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 10,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 1 677 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 23,1
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g papryka 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 jablko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sałata zielona z sosem winegret 50 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) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g 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] 2 203,6 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 316,3 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 265,3 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 26
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 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) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy bśm 80 ml (1a, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g marmolada z jablek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 029,2 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 297,4 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 21,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 127,1 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 25,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-02 do dnia 2026-09-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-10 czwartek	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) chleb mieszaný 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt jogurt owocowy 150 g (7)	śliwka deser 100 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 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] 2 132,9 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 327,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 2 640,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2
	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt jogurt owocowy 150 g (7)	jabłko deserowe 170 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 256,1 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 338,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 2 504,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7
	łatwostrawna niskokaloryczna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	jabłko pieczone 180 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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] 2 467,6 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 368,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 591,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,1
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt kawa inka na mleku bc 270 ml (1b, 1c, 7) jogurt naturalny 150 g (7)	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt śliwka deser 100 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g 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) krakowska 50 g (6) pomidor 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] 2 258,4 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 326,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 3 233,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-02 do dnia 2026-09-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-10 czwartek	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	jablko pieczone 180 g	zupa selerowa z grzankami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) szynka gotowana 60 g szynka gotowana 60 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 g krakowska 50 g (6) 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] 2 113 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 287,7 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 3 766,6 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 33,6
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zupa z ciecierzycy 300 ml (1a, 6, 9) 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) makrela wędzona 120 g (4) 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] 2 525,1 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 357,9 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 3 212,3 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 28,9
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 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	pejzanka 300 ml (1a, 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) szynka wieprzowa 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] 2 228,2 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 335,5 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 7,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 1 893,9 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 25,3
	łatwostarwana niskoreszkłkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80g 80 g (1a) masło 10 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g	jablko pieczone 180 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) ziemniaki m 180 g ryba w jarzynach 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) kompot porzeczk 280 ml		herbata z cytryną 270 ml masło 10 10 g (7) bulka 60 g (1a) szynka wieprzowa 50 g płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7)	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 120,6 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 318,4 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 11,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2 050,9 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 23,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-02 do dnia 2026-09-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-11 piątek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) ryba w jarzynach 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	herbata z cytryną bc 270 ml chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 50 g sałata 0,05 szt	masło 5 g (7) chleb razowy 30 g (1a, 1b) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 211,4 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 322,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 595,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,1
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	herbata z cytryną 270 ml bulka 80g 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt miód 1 szt	jabłko pieczone 180 g	pejzanka bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) ryba w jarzynach 60 g (4, 9) ryba w jarzynach 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		herbata z cytryną 270 ml bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 017,4 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 300,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3 Sód [mg] 1 957,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3