

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-12 do dnia 2026-09-21 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-12 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzyna we 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) dynia zasmażana z porem 100 g sur z kapusty sz ogórkiem i kop 100 g (10) kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 152,3 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzyna we 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) dynia zasmażana 100 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 222,7 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-12 do dnia 2026-09-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-12 sobota	łatwostawiana niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) dynia zasmażana 100 g kompot truskawkowy 280 ml		płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 344,2 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 355,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,1
	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 pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z krakowską 70 g (1a, 1b, 6, 7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt śliwka deser 100 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g sur z kapusty słz ogórkiem i kop 100 g (10) kompot truskawkowy 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) sałata lodowa 50 g (10) 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] 2 164 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 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 szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) dynia zasmażana 100 g kompot truskawkowy 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] 2 141,1 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Błonnik pokarmowy [g] 20 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-12 do dnia 2026-09-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-13 niedziela	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) 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 jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sałatka wiosenna 70 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 034,5 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,5
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) 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 jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 059 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9
	łatwostarwana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) 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) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 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] 2 287 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-12 do dnia 2026-09-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-13 niedziela	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 jajkiem 70 g (1a, 1b, 3, 7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt 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) sałatka wiosenna 70 g (10) 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 konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 093,4 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) miód 1 szt 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) ziemniaki m 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] 2 145,4 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,6
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty s z majonezem 100 g (3, 10) kasza gryczana got 150 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 239,1 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-12 do dnia 2026-09-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-14 poniedziałek	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	arbuz-dieta 200 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) 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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 221,7 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,9
	łatwostrawna niskoreszkkowa	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	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 280,7 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt arbuz-dieta 200 g	pejzanka bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) kalafior gotowany 100 g (1a) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) 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) szynka drobiowa 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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 253,2 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-12 do dnia 2026-09-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-14 poniedziałek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml		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 marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 219,7 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,8
	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) ogórek św 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 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) 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] 2 118,5 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,4
2026-09-15 wtorek	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 168,3 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-12 do dnia 2026-09-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-15 wtorek	łatwostrawna niskoreszkłowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (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		płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 298,3 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) rukola 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt	zupa dyniowa z ryżem bśm 300 ml (6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) 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) ser żółty 50 g (7) 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] 2 290,9 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 354,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,7
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa dyniowa z ryżem bśm 300 ml (6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 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 sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 140,1 Białko ogółem [g] 61,9 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-12 do dnia 2026-09-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-16 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g sur z kapusty kisz 100 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (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] 2 118,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł 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) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 163,3 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 286,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27
	łatwostarwana 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	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		ryż na mleku 300 ml (7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 277,6 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-12 do dnia 2026-09-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-16 środa	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z serem żółtym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko pieczone 180 g	zupa kalafiorowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g sur z kapusty kisz 100 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) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 188,7 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 300 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,5
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa kalafiorowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos musztardowy bśm 80 ml (1a, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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 roślin 5 g krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 136,8 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 268,7 Błonnik pokarmowy [g] 22 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,9
2026-09-17 czwartek	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) dynia zasmażana z porem 100 g ziemniaki m 180 g sałatka z buraka 110 g kompot porzeczek 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 194,8 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Błonnik pokarmowy [g] 27 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-12 do dnia 2026-09-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-17 czwartek	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 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 pieczone 180 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g sałatka z buraka 110 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 289,1 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,1
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) 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] 2 359,8 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,4
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb razowy 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 śliwka deser 100 g	zupa marchwiowa z grzankami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy bśm 80 ml (1a, 6) dynia zasmażana 100 g sałatka z buraka 110 g 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) 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] 2 375,4 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-12 do dnia 2026-09-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-17 czwartek	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 marchwiowa z grzankami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy bśm 80 ml (1a, 6) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 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 miód 1 szt	Energia [kcal] 2 139,3 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Błonnik pokarmowy [g] 19 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,9
	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	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g sur z papryki 100 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 122 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 292,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6
	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) szpinak zasmażany 110 g (7) 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) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 136,9 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-12 do dnia 2026-09-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-18 piątek	łatwostawiana 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) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		ryż na mleku 300 ml (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] 2 081,1 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) 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 deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g sur z papryki 100 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) 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) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 167,3 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8
	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) szpinak zasmażany 110 g (7) 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 rośl 5 g szynka wieprz 30 g	Energia [kcal] 2 064,7 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-12 do dnia 2026-09-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-19 sobota	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)	śliwka deser 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g mizeria 100 g (10) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior i suszonych pomid 70 g ogórek konserwowy 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 381,5 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,5
	łatwostrawna	jogurt owocowy 150 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g fasolka szp got 60 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) 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] 2 316,6 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 339,2 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-12 do dnia 2026-09-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-19 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) sałata 0,05 szt pomidor 50 g kawa inka na mleku bc 270 ml (1b, 1c, 7)	kanapka raz. z serem żółtym 70 g (1a, 1b, 7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt śliwka deser 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g mizeria 100 g (10) kompot porzeczk b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) ogórek konserwowy 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 218,3 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (6) 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) 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 kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 162 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2
2026-09-20 niedziela	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	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) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 028,3 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-12 do dnia 2026-09-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-20 niedziela	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	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) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 098 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 306 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5
	łatwostawiana niskoresztkowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	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		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 158,3 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,7
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) 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 jogurt naturalny 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (1b, 6, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g 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] 2 097,9 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-12 do dnia 2026-09-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-20 niedziela	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko 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		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] 2 060,3 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 7, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) dynia zasmażana z porem 100 g ryż got 180 g rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 344,3 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 357,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,3
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80g 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 jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) dynia zasmażana 100 g ryż got 180 g rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) kompot porzeczk 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 364,2 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 348,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,9

Jadłospis za okres od dnia 2026-09-12 do dnia 2026-09-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-21 poniedziałek	łatwostawiana niskoreszkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80g 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) pierś w paski dusz 80 g (1a) dynia zasmażana 100 g ryż got 180 g rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) 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) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 563,6 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 375,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,7
	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 szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) ziemniaki m 180 g dynia zasmażana 100 g fasolka szp got 60 g (1a) 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) papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 175,8 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1
	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 jarzynowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) pierś w paski dusz 80 g (1a) ryż got 180 g dynia zasmażana 100 g rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) 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 miód 1 szt	Energia [kcal] 2 441,4 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,4

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,