

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-22 wtorek	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) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g sałatka wiosenna 70 g (10) kompot porzeczek 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 104,3 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 2 708,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 151,7 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 2 598,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-22 wtorek	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 271,9 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 333 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 685,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) sałatka wiosenna 70 g (10) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy b/c 280 ml	jogurt naturalny 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 239 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 43 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 3 257,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-22 wtorek	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 200,4 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 3 986,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 38,6
2026-09-23 środa	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 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 papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 253,6 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 778,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-23 środa	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	banan 1/2 szt 100 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 porzeczki 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) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 228,7 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 614,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,5
	łatwostrawna niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	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 porzeczki 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) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 264,7 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 692,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-23 środa	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 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 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] 2 250,9 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 3 144,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,1
	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	banan 1/2 szt 100 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 jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 220,7 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 3 563 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 36,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-24 czwartek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z ogórka kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 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] 2 324,8 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 2 144,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,4
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 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] 2 155 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1 115,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-24 czwartek	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (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		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) 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] 2 207,8 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 338 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 1 202 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,5
	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) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z ogórka kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) 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 żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 218,1 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 2 976,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-24 czwartek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	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 porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 073,5 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Błonnik pokarmowy [g] 13,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 507,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31
2026-09-25 piątek	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 grostek kons 30 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		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] 2 292,7 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 1 771,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-25 piątek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	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		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 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
	łatwostarwana niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 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) 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) 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. wielonienasycone ogółem [g] 8,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1 759 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-25 piątek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) grostek 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 jabłek 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. wielonienasycone ogółem [g] 20,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2 245,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,8
	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	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		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślin 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. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,1 Sód [mg] 1 604,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-26 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto z kurczakiem i brokułem 250 g (6, 9) sur z kapusty pek z pomid 100 g (3, 10) kompot porzeczki 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 048,5 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 290,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,8
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80g 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczki 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 185,7 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 115,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-26 sobota	łatwostarwana niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80g 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 297,8 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Błonnik pokarmowy [g] 21 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 1 201,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,4
	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 ogórek kisz 30 g śliwka deser 100 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty pek z pomid 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 101,5 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 2 067,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-26 sobota	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80g 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 214,6 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 296,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 447,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,6
2026-09-27 niedziela	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	jabłko deserowe 170 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 ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 170,1 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 1 870,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-27 niedziela	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko 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		bułka 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	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 114,6 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 1 558,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7
	łatwostrawna niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	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		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) 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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-27 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) 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 jabłko 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 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] 2 144,6 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 2 565 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	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		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 jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 022,7 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 265,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 1 479,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-28 poniedziałek	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) ryż got 180 g sur z kapusty s/z ogórkiem i kop 100 g (10) kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	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
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	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		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	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 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-28 poniedziałek	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	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		bułka 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 słz 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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-28 poniedziałek	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	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		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	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
2026-09-29 wtorek	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	gruszka 180 g	zalewajka podstawowa 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) sałatka wiosenna 70 g (10) brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kiełbasa 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] 2 208,9 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 1 580 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-29 wtorek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 131,7 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 1 432,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2
	łatwostrawna niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	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) kielbasa szynkowa 50 g (6) kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 235 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 1 549,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-29 wtorek	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) 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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) sałatka wiosenna 70 g (10) 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) 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] 2 169,7 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 3 191 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 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	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 porzeczek 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] 2 045,1 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 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-30 środa	podstawowa	jogurt owocowy 150 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	jabłko 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) drożdżówka-ch orzy 75 g (1a, 3, 7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 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] 2 340,3 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 371 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 759,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1
	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)	jabłko 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) drożdżówka-ch orzy 75 g (1a, 3, 7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 397,4 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 369,8 Błonnik pokarmowy [g] 24 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 1 628 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-30 środa	łatwostarwana 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)	jabłko 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 drożdżówka-ch orzy 75 g (1a, 3, 7) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 493,7 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 381,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 1 675,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7
	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 jajkiem 70 g (1a, 1b, 3, 7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt jabłko 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 kalafior 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) szynka wieprzowa 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) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 173,7 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 368 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-09-30 środa	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	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 drożdżówka-ch orzy 75 g (1a, 3, 7) kompot porzeczki 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 373,1 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 933,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,4
2026-10-01 czwartek	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	śliwka deser 100 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) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczki 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 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] 2 078,3 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 1 857,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-01 czwartek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 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		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 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] 2 055,1 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 1 232,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,3
	łatwostrawna 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	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		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 164,1 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1 315,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-22 do dnia 2026-10-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-01 czwartek	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 śliwka deser 100 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 porzeczek b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) rzodkiewka 30 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] 1 992,2 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 2 409,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9
	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	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 porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 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] 2 087,4 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 294,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 Sód [mg] 1 212,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,9

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,