

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-02 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-02 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) salata 0,05 szt grostek kons 30 g herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musm jagodowym 200 g (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] 2 268 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 321,8 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 915,7 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 25,8
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) salata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musm jagodowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) pomidor 50 g salata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 050,6 Białko ogółem [g] 60,3 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 329,7 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 6,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 1 079,8 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 18,9
	łatwostrawna niskoreszkłkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80g 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3)	jabłko pieczone 180 g	pejzanka 300 ml (1a, 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		płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 008,1 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 320 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 10,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 247,5 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 16,2
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) salata 0,05 szt grostek kons 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) salata 0,05 szt pomidor 30 g śliwka deser 100 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) 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 b/c 280 ml	sok z marchwi z jabłkiem 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) ogórek kisz 30 g salata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	masło 5 g (7) chleb razowy 30 g (1a, 1b) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 1 957,1 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 291,4 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2 222,1 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 19,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-02 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-02 piątek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80g 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka bśm 300 ml (1a, 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) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 021,5 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 329,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,3 Sód [mg] 1 158,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,3
	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 lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a, 10) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 125 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 326,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 1 298,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,1
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a, 10) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 189,6 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 327,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 1 162,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7
	łatwostawiana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		ryż na mleku 300 ml (7) bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 190 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 337,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1 201 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-02 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-03 sobota	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 lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko pieczone 180 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) fasolka szp got 60 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy b/c 280 ml	ciasteczka zbożowe bc 50 g (1, 1c, 1e, 1d, 1a, 7, 12)	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) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 179 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 320,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1 730,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,3
	eliminacyjna-białko mlek/laktoza	bulka 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 brokułowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 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 roślin 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 035,9 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 279,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 Sód [mg] 1 449,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7
2026-10-04 niedziela	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g sur z kapusty kisz 100 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 298,1 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 318,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 3 565,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,9
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) dynia zasmażana 100 g brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 343,3 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 317,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 3 178 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-02 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-04 niedziela	łatwowarowana niskoreszkłowa	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	jabłko pieczone 180 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g 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] 2 288,3 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 333,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 3 022,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2
	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 lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko pieczone 180 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jablek 70 g	Energia [kcal] 2 307 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 318,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 3 954,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,5
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (6) miód 1 szt sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 241 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 303,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 3 478,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,3
2026-10-05 poniedziałek	podstawowa	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt kakao 270 ml (7)	jabłko deserowe 170 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 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) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 313,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 633,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 14,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-02 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-05 poniedziałek	łatwostrawna	bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt kakao 270 ml (7)	jablko deserowe 170 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 088,5 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 312,7 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 504,5 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 17,2
	łatwostrawna niskoresztkowa	bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g kakao 270 ml (7)	jablko pieczone 180 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 225,6 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 332,5 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1 591,8 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 17,6
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g kakao bc 270 ml (7)	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g jablko deserowe 170 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 265,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 328 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 2 512,4 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 21,5
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko pieczone 180 g	zupa z zielonego groszku z grz b śm 300 ml (1a, 6, 9) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		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 marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 139,5 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 313,3 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 22,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sód [mg] 1 710,7 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 19,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-02 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-06 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g dynia zasmażana z porem 100 g sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) 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] 2 221,4 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 308,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 260,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23
	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	banan 1/2 szt 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g dynia zasmażana 100 g kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 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] 2 174,7 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 308,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 169,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5
	łatwostrawna niskoreszkłkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80g 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 269,7 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 325,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 1 238 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5
	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) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z serem żółtym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g sur z kapusty czerw parzona 100 g dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 288,2 Białko ogółem [g] 129,8 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 294,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 1 781,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-02 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-06 wtorek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80g 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak got 200g 200 g dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 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 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 092,4 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 271,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 075 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz z piersi z jarzynami dusz 200 g (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałatka szwedzka 30 30 g (9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 434,7 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 347,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 1 951,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,7
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz z piersi z jarzynami dusz 200 g (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 465,6 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 341,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 1 664,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,2
2026-10-07 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz z piersi z jarzynami dusz 200 g (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 415,1 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 341,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 1 635,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,4
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-02 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-07 środa	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz z piersi z jarzynami dusz 200 g (1a, 7, 9, 10) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałatka szwedzka 30 30 g (9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 430,4 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 331,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 431,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,5
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) gulasz z piersi z jarzynami dusz 200 g (1a, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami dusz 200 g (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 540,9 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 328,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 35,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 631,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 38,7
2026-10-08 czwartek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) twaróg z rzodkiewką 80 g (7) szczypiorek 5 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	zalewajka podstawowa 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) piesz gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 212,1 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 325 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 1 750,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) pomidor 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) piesz gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 184 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 334,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1 567,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-02 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-08 czwartek	łatwostrawna niskoreszkłowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 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		kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 288,4 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 347 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 1 650,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z rzodkiewką 80 g (7) szczypiorek 5 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) pomidor 50 g śliwka deser 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) 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 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) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 096,6 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 318,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 749,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,8
	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	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (1b, 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		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślin 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 142,8 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 290,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 1 899,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,3
2026-10-09 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	gruszka 180 g	zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 7, 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) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 120,7 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 308,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 2 297,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-02 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-09 piątek	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 deserowe 170 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 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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 1 982,1 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 298,5 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 18,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 232 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 17,2
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	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) kielbasa szynkowa 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] 1 954 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 307,6 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 8,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 298 kw. tłuszcz. jednonienasycon e 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 jabłko deserowe 170 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) sur z ogórka kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek b/c 280 ml	jogurt naturalny 150 g (7)	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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 166,3 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 304,6 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 26,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 2 837,4 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 21,8
	eliminacyjna-białko mleka/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) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml kalafior gotowany 100 g (1a)		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 1 863,7 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 302,7 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 17,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11 Sód [mg] 1 190 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 14,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-02 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-10 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	jablko deserowe 170 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] 2 180,4 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 330,2 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 605,9 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 22,2
	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	jablko 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. wielonienasycon e ogółem [g] 15,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1 135,5 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 22,3
	łatwostrawna niskokaloryczna	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	jablko 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. wielonienasycon e ogółem [g] 10,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 058,7 kw. tłuszcz. jednonienasycon e 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 jablko 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	sok z buraków 300 ml	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] 2 101,2 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 310,5 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 14,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 1 898,9 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 22,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-02 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-10 sobota	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 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 g pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 026,6 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 282,6 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 18,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 995,1 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 25,5
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	banan 1/2 szt 100 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) 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 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] 2 358,3 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 358,5 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 20,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 1 766,4 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 22,9
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	banan 1/2 szt 100 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) 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) krakowska 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] 2 193,2 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 323,5 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 1 566,7 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 24,2
	łatwostawiana 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	jabłko pieczone 180 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 084,8 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 311,4 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 10,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 1 534,5 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 22,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-02 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-11 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 raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) fasolka szp got 60 g (1a) sur z kapusty sł z majonezem 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) krakowska 50 g (6) 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] 2 183,2 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 305,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 290,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,1
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa dyniowa 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 szpinakowy bśm 80 ml (1a, 6, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 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 rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 142,7 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 293,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 1 536,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,9