

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-21 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-10-12 poniedziałek	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g chleb mieszany 90 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	barszcz ukraiński 300 ml zraz mielony (dusz.) 70 g szpinak zasmażany 110 g sur z dyni 150 g kasza jęczmienna got 180 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g szynka drobiowa 50 g papryka konserwowa 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g twaróg 40 g	Energia [kcal] 2 182,4 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,2
	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g bułka 80 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml zraz mielony (dusz.) 70 g szpinak zasmażany 110 g sur z dyni 150 g kasza jęczmienna got 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g masło 10 g szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g twaróg 40 g	Energia [kcal] 2 199,9 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki jaglane na mleku 300 g bułka 80 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml zraz mielony (dusz.) 70 g szpinak zasmażany 110 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		ryż na mleku 300 ml bułka 60 g masło 10 g szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g twaróg 40 g	Energia [kcal] 2 223,2 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-12 poniedziałek	z ogr. łatwo przysw. wegl.	płatki jaglane na mleku 300 g chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt sałata lodowa 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z krakowską 70 g sałata 0,05 szt jabłko pieczone 180 g	barszcz czerwony z ziemn b śm 300 ml zraz mielony (dusz.) 70 g szpinak zasmażany 110 g sur z dyni 150 g kasza jęczmienna got 180 g kompot truskawkowy b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g	chleb razowy 60 g 60 g masło 10 g szynka drobiowa 50 g papryka konserwowa 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g twaróg 40 g	Energia [kcal] 2 276 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 341,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	barszcz czerwony z ziemn b śm 300 ml zraz mielony (dusz.) 70 g zraz mielony (dusz.) 70 g szpinak zasmażany 110 g kasza jęczmienna got 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło rośl 5 g marmolada z jablek 70 g	Energia [kcal] 2 251,9 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31
2026-10-13 wtorek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g kielbasa szynkowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml pierś w paski dusz 80 g buraki zasmażane 100 g ziemniaki m 180 g seler z jabłkiem 100 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g jajko got 1/2 szt 0,5 szt	Energia [kcal] 2 132,9 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,7
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g kielbasa szynkowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml pierś w paski dusz 80 g buraki zasmażane 100 g brokuł gotowany 100 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g jajko got 1/2 szt 0,5 szt	Energia [kcal] 2 097 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-13 wtorek	łatwostawiana niskoreszkowa	kasza manna na mleku 300 ml bulka 80 g masło 10 g kielbasa szynkowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml pierś w paski dusz 80 g buraki zasmażane 100 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		płatki jaglane na mleku 300 g bulka 60 g masło 10 g ser żółty 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g masło 5 g jajko got 1/2 szt 0,5 szt	Energia [kcal] 229,2 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	kasza manna na mleku 300 ml chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g kielbasa szynkowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g sałata 0,05 szt pomidor 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml pierś w paski dusz 80 g buraki zasmażane 100 g brokuł gotowany 100 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g	chleb razowy 60 g 60 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g jajko got 1/2 szt 0,5 szt	Energia [kcal] 242,1 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa kalafiorowa z makaronem bśm 300 ml pierś w paski dusz 80 g pierś w paski dusz 80 g buraki zasmażane 100 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bulka 60 g masło roślinne 10 10 g marmolada z jabłek 70 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g masło rośl 5 g jajko got 1/2 szt 0,5 szt	Energia [kcal] 2093,4 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 24 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,3
2026-10-14 środa	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g twaróg waniliowy 80 g herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml pulpet na parze 70 g sos pomidorowy 80 ml dynia zasmażana z porem 100 g ziemniaki m 180 g sur z kapusty czerw parzona 100 g kompot porzeczek 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g kielbasa szynkowa 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2033,2 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-14 środa	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg waniliowy 80 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml pulpet na parze 70 g sos pomidorowy 80 ml dynia zasmażana 100 g fasolka szp got 60 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g masło 10 g kielbasa szynkowa 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 063,5 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6
	łatwostrawna niskoreszkikowa	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg waniliowy 80 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml pulpet na parze 70 g sos pomidorowy 80 ml dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		płatki jaglane na mleku 300 g bułka 60 g masło 10 g kielbasa szynkowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 198,3 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 338,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,5
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g twaróg 80 g rukola 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt śliwka deser 100 g	ryżanka 300 ml pulpet na parze 70 g sos pomidorowy 80 ml dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g sur z kapusty czerw parzona 100 g kompot porzeczek b/c 280 ml	sok z marchwi z jabłkiem 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g masło 10 g kielbasa szynkowa 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g marmolada z jabłkiem 70 g	Energia [kcal] 2 165,6 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 338 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml pulpet na parze 70 g pulpet na parze 70 g sos pomidorowy bśm 80 ml dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 039,6 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-15 czwartek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml gulasz mięsny dusz 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g kasza gryczana got 150 g sur z kapusty pek z olejem 100 g kompot porzeczek 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g krakowska 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g twaróg 40 g	Energia [kcal] 2 181,2 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Błonnik pokarmowy [g] 27 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g	zupa pomidorowa z makaronem bśm 300 ml gulasz mięsny dusz 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g kalafior gotowany 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g masło 10 g krakowska 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g twaróg 40 g	Energia [kcal] 2 121,6 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 283,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8
	łatwostawiana niskoreszkowa	ryż na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g ser żółty 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml gulasz mięsny dusz 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 60 g masło 10 g krakowska 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g twaróg 40 g	Energia [kcal] 2 254,7 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 310 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g sałata 0,05 szt jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z makaronem bśm 300 ml gulasz mięsny dusz 150 g kalafior gotowany 100 g ziemniaki m 180 g sur z kapusty pek z olejem 100 g kompot porzeczek b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g	chleb razowy 60 g 60 g masło 10 g krakowska 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g marmolada z jabłęk 70 g	Energia [kcal] 2 198,1 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-15 czwartek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g masło roślinne 10 g rolada schabowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z makaronem bśm 300 ml gulasz mięsny bśm dusz 150 g gulasz mięsny bśm dusz 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 g krakowska 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło rośl 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 141,7 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 287 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 28,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 30
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g pasta z jaj 90 g rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml makaron z mussem truskawkowym 200 g jogurt naturalny 150 g kompot porzeczek 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g śledzie po węgiersku 90 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 301,4 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 18,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 27,1
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml makaron z mussem truskawkowym 200 g jogurt naturalny 150 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 116,3 Białko ogółem [g] 61,5 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 331 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 23,4
2026-10-16 piątek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ryba gotowana 90 g jarzyny po grecku 120 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		ryż na mleku 300 ml bułka 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 036,8 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 8,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 18,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-16 piątek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g pasta z jaj 90 g rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ryba sote 90 g jarzyny po grecku 120 g kalafior gotowany 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g twaróg 40 g	Energia [kcal] 2 131,1 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami bóm 300 ml ryba gotowana 90 g ryba gotowana 90 g jarzyny po grecku 120 g ziemniaki m 180 g kalafior gotowany 100 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml miód 1 szt	bułka 30 g masło rośl 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 032,8 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,4
2026-10-17 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g szynka drobiowa 50 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	pejzanka 300 ml risotto mięsno-jarzynowe 200 g sos pomidorowy 80 ml dynia zasmażana z porem 100 g sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 143,2 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml risotto mięsno-jarzynowe 200 g sos pomidorowy 80 ml brokuł gotowany 100 g dynia zasmażana 100 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 207,1 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 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 2026-10-12 do dnia 2026-10-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-17 sobota	łatwostawiana niskoreszkowa	makaron na mleku 300 ml bulka 80 g masło 10 g szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko pieczone 180 g	pejzanka 300 ml risotto mięsno-jarzynowe 200 g sos pomidorowy 80 ml dynia zasmażana 100 g kompot truskawkowy 280 ml		płatki jaglane na mleku 300 g bulka 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 328,6 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,1
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g szynka drobiowa 50 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z krakowską 70 g rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt śliwka deser 100 g	pejzanka 300 ml szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g kompot truskawkowy 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g	chleb razowy 60 g 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g jajko got 1/2 szt 0,5 szt	Energia [kcal] 2 172,8 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko pieczone 180 g	pejzanka bśm 300 ml risotto mięsno-jarzynowe 200 g szynka gotowana 60 g sos pomidorowy bśm 80 ml dynia zasmażana 100 g kompot truskawkowy 280 ml		bulka 60 g masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 125,5 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 294,5 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
2026-10-18 niedziela	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g twaróg waniliowy 80 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml kotlet z piersi smaź 90 g Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki m 180 g sałatka wiosenna 70 g kompot porzeczek 280 ml		chleb mieszany 90 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g papryka konserwowa 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 169,1 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-18 niedziela	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg waniliowy 80 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki m 180 g sałata zielona z sosem winegret 50 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 80 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2013,9 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 24 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9
	łatwostawiana niskoreszkikowa	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg waniliowy 80 g herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2241,8 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g chleb razowy 90 g masło 10 g twaróg 80 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z jajkiem 70 g rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbatniki petit 30 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml kalafior gotowany 100 g ziemniaki m 180 g sałatka wiosenna 70 g kompot porzeczek b/c 280 ml	krakersy 30 g	chleb razowy 90 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g papryka konserwowa 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2043,8 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,7
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g masło roślinne 10 g rolada schabowa 50 g miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g	zupa brokułowa z makaronem bśm 300 ml pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos jarzynowy bśm 80 ml Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 80 g masło roślinne 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2112,2 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-19 poniedziałek	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g chleb mieszany 90 g masło 10 g krakowska 50 g ogórek św 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml szynka duszona w sosie własnym 110 g fasolka szp got 60 g buraki zasmażane 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		chleb pszenney 60 g masło 10 g ser żółty 50 g ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2118,5 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
	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g bułka 80 g masło 10 g krakowska 50 g pomidor 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml szynka duszona w sosie własnym 110 g fasolka szp got 60 g buraki zasmażane 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2168,3 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
	łatwostawiana niskoreszkowa	płatki jaglane na mleku 300 g bułka 80 g masło 10 g krakowska 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml szynka duszona w sosie własnym 110 g buraki zasmażane 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 60 g masło 10 g ser żółty 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2298,3 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 chleb razowy 90 g masło 10 g krakowska 50 g 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 sałata 0,05 szt	zupa dyniowa z ryżem 300 ml szynka duszona w sosie własnym 110 g buraki zasmażane 100 g fasolka szp got 60 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g	chleb razowy 60 g masło 10 g ser żółty 50 g ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g marmolada z jabłkiem 70 g	Energia [kcal] 2347,4 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 355,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-19 poniedziałek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g masło roślinne 10 g krakowska 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko pieczone 180 g	zupa dyniowa z ryżem bśm 300 ml szynka duszona w sosie własnym 110 g szynka duszona w sosie własnym 110 g buraki zasmażane 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 g marmolada z jabłek 70 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g 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
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g twaróg z pomidorami 100 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g	owsianka na rosole 300 ml pieczeń rzymska piecz 70 g sos musztardowy 80 ml dynia zasmażana z porem 100 g ziemniaki m 180 g sur z kapusty kisz 100 g kompot porzeczek 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g krakowska 20 g	Energia [kcal] 2 085,7 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg z pomidorami 100 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g	owsianka na rosole 300 ml pieczeń rzymska piecz 70 g sos musztardowy 80 ml dynia zasmażana 100 g brokuł gotowany 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g krakowska 20 g	Energia [kcal] 2 130,2 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 283,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5
2026-10-20 wtorek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg 80 g herbata z cytryną 270 ml	jablko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml pieczeń rzymska piecz 70 g sos musztardowy 80 ml dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		płatki jaglane na mleku 300 g bułka 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g krakowska 20 g	Energia [kcal] 2 256,2 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-20 wtorek	z ogr. łatwo przysw. wegl.	jogurt naturalny 150 g chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g twaróg z pomidorami 100 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z serem żółtym 70 g sałata 0,05 szt jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml pieczeń rzymska piecz 70 g sos musztardowy 80 ml dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g sur z kapusty kisz 100 g kompot porzeczk b/c 280 ml	ciasteczka zbożowe bc 50 g	chleb razowy 60 g 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g krakowska 20 g	Energia [kcal] 221 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g masło roślinne 10 g rolada schabowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml pieczeń rzymska piecz 70 g pieczeń rzymska piecz 70 g sos musztardowy bśm 80 ml dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 g 10 g pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło rośl 5 g krakowska 20 g	Energia [kcal] 2132,4 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 266,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,4
2026-10-21 środa	podstawowa	ryż na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem bśm 300 ml kotlet schabowy smaź 90 g kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g sur z papryki 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2295 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml Marchew zasmażana mr. 100 g fasolka szp got 60 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 1980,9 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-21 środa	łatwostawiana niskoreszkowa	ryż na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2100,2 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g chleb razowy 90 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt sałata lodowa 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka z szynką 70 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml fasolka szp got 60 g sur z papryki 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g	chleb razowy 60 g 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g ser żółt 20 g	Energia [kcal] 2033,7 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,4
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g masło roślinne 10 g jajko gotowane 1 szt miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g	zupa koperkowa z makaronem bśm 300 ml schab gotowany 60 g schab gotowany 60 g sos chrzanowy bśm 80 ml Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2029,6 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,6