

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-25 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g twaróg 80 g rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml kotlet z piersi 90 g buraki zasmażane 100 g sur z marchwi pora i jabłka 150 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 276,6 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg 80 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml pierś w paski dusz 80 g buraki zasmażane 100 g kalafior gotowany 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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 szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 129 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9

2026-03-16 poniedziałek	łatwostawiana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg 80 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml pierś w paski dusz 80 g buraki zasmażane 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczki 280 ml		makaron 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 szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 255,5 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,2
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g twaróg 80 g rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g sałata 0,05 szt ogórek św 30 g jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml pierś w paski dusz 80 g buraki zasmażane 100 g sur z marchwi pora i jabłka 150 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczki b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g	chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 247,9 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml pierś w paski dusz 80 g pierś w paski dusz 80 g buraki zasmażane 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczki 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 10 g marmolada z jabłek 70 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło roślinne 5 g szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 168,4 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-25 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-17 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g pasta z jaj 90 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml szynka duszona w sosie własnym 110 g brokuł gotowany 100 g sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g krakowska 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 251,4 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2
	łatwostrawna	płatki owsiane 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	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml szynka duszona w sosie własnym 110 g brokuł gotowany 100 g sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 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 dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 213,5 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml szynka duszona w sosie własnym 110 g brokuł gotowany 100 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml		ryż na mleku 300 ml bułka 60 g masło 10 g krakowska 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 284,7 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Błonnik pokarmowy [g] 21 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,4

2026-03-17 wtorek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml szynka duszona w sosie własnym 110 g brokuł gotowany 100 g sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g	chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g krakowska 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 454,1 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,4
2026-03-17 wtorek	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	zupa pomidorowa z makaronem bśm 300 ml szynka duszona w sosie własnym 110 g szynka duszona w sosie własnym 110 g brokuł gotowany 100 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło roślinne 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 184,1 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 38,3
2026-03-18 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g	zalewajka podstawowa 300 ml pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml Marchew zasmażana mr. 100 g sałatka z fasoli czerwonej z brokułami 100 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g masło 10 g kielbasa szynkowa 50 g sałata 0,05 szt papryka konserwowa 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 325,8 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5

2026-03-18 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g ser żółty 50 g miód 1 szt sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml Marchew zasmażana mr. 100 g fasolka szp got 60 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 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	Energia [kcal] 2 189,4 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 10 g ser żółty 50 g miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml Marchew zasmażana mr. 100 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g masło 10 g kielbasa szynkowa 50 g płatki owsiane na mleku 300 ml herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 404,2 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 361,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g chleb razowy 90 g 90 g masło 10 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g sałata 0,05 szt herbatniki petit 30 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml fasolka szp got 60 g sałatka z fasoli czerwonej z brokułami 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk b/c 280 ml	sur z marchwi i jabłka 110 g	chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g kielbasa szynkowa 50 g sałata 0,05 szt papryka konserwowa 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 252,2 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 334,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5

2026-03-18 środa	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g 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	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos jarzynowy bśm 80 ml Marchew zasmażana mr. 100 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	<p>Energia [kcal] 2 193,1 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 77</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,4</p>
2026-03-19 czwartek	podstawowa	jogurt owocowy 150 g chleb mieszany 90 g masło 10 g twaróg waniliowy 80 g kawa inka na mleku 270 ml	mandarynka 70 g	zupa kaszubska 300 ml gulasz mięsny 150 g buraki zasmażane 100 g sur z ogórka kisz 80 g kasza gryczana got 150 g kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g śledzie po węgiersku 90 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	<p>Energia [kcal] 2 464 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 93</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 337,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,5</p>
	łatwostrawna	jogurt owocowy 150 g bułka 80 g masło 10 g twaróg waniliowy 80 g kawa inka na mleku 270 ml	mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml gulasz mięsny 150 g buraki zasmażane 100 g brokuł gotowany 100 g kasza jęczmienna got 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g masło 10 g krakowska 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	<p>Energia [kcal] 2 356,3 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 85,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,9</p>

2026-03-19 czwartek	łatwostawiana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg waniliowy 80 g kawa inka na mleku 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka 300 ml gulasz mięsny 150 g buraki zasmażane 100 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g masło 10 g krakowska 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 428 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,6
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g twaróg 80 g kawa inka na mleku bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g sałata 0,05 szt mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml gulasz mięsny 150 g brokuł gotowany 100 g sur z ogórka kisz 80 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g krakowska 50 g sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 406,2 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31
	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka bśm 300 ml gulasz mięsny bśm 150 g gulasz mięsny bśm 150 g buraki zasmażane 100 g kasza jęczmienna got 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 397,8 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 108,6 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 42,2

2026-03-20 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml ryba sote 90 g szpinak zasmażany 110 g sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 041,4 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,8
	łatwostrawna	płatki owsiane 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	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml ryba sote 90 g szpinak zasmażany 110 g kalafior gotowany 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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 szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 076,9 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml ryba w jarzynach na parze 60 g szpinak zasmażany 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		kasza manna na mleku 300 ml bułka 60 g masło 10 g marmolada z jablek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 061,3 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,2

2026-03-20 piątek	z ogr. łatwo przysw. węgli.	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g sałata 0,05 szt jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml ryba w jarzynach na parze 60 g szpinak zasmażany 110 g sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy b/c 280 ml	wafle bez cukru 20g 20 g	chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 159,1 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem bśm 300 ml ryba w jarzynach na parze 60 g ryba w jarzynach na parze 60 g szpinak zasmażany 110 g kalafior gotowany 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 10 g marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło roślin 5 g szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 1 991,9 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,5
2026-03-21 sobota	podstawowa	kakao 270 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g twaróg 80 g miód 1 szt sałata 0,05 szt	mandarynka 70 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml fasolka szp got 60 g seler z jabłkiem 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g jajko got 1/2 szt 0,5 szt	Energia [kcal] 2 000,9 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,5

2026-03-21 sobota	łatwostrawna	kakao 270 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg 80 g miód 1 szt sałata 0,05 szt	mandarynka 70 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml fasolka szp got 60 g buraki zasmażane 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczki 280 ml		bułka 60 g masło 10 g szynka drobiowa 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] 2 026,6 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 kw. tłuszcz. wielonienasy cone ogółem [g] 8,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 kw. tłuszcz. jednonienasy cone ogółem [g] 21,5
	łatwostrawna niskoresztkowa	kakao 270 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg 80 g miód 1 szt	jabłko pieczone 180 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml buraki zasmażane 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczki 280 ml		makaron 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 jajko got 1/2 szt 0,5 szt	Energia [kcal] 2 212,5 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 kw. tłuszcz. wielonienasy cone ogółem [g] 7,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 kw. tłuszcz. jednonienasy cone ogółem [g] 21,8
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	kakao bc 270 ml chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g twaróg 80 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g	kanapka raz z szynką 70 g sałata 0,05 szt mandarynka 70 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml fasolka szp got 60 g seler z jabłkiem 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczki b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g masło 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 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] 2 071,5 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 kw. tłuszcz. wielonienasy cone ogółem [g] 8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 kw. tłuszcz. jednonienasy cone ogółem [g] 24,9

2026-03-21 sobota	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g 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	zupa brokułowa z makaronem bśm 300 ml szynka gotowana 60 g szynka gotowana 60 g sos pomidorowy bśm 80 ml buraki zasmażane 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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 jajko got 1/2 szt 0,5 szt	Energia [kcal] 2 085,4 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,7
2026-03-22 niedziela	podstawowa	ryż na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml schab gotowany 60 g kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g brokuł gotowany 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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] 2 209,5 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,8
2026-03-22 niedziela	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml Marchew zasmażana mr. 100 g brokuł gotowany 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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] 2 149,8 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1

2026-03-22 niedziela	łatwostawiana niskoreszkłkowa	ryż na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g ser żółty 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		kasza manna na mleku 300 ml bułka 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 243 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka z szynką 70 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml kalafior gotowany 100 g brokuł gotowany 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g	chleb razowy 90 g 90 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] 2 196,2 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7
	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g 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 schab gotowany 60 g schab gotowany 60 g sos chrzanowy bśm 80 ml Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 109,1 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 291 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30

2026-03-23 poniedziałek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g krakowska 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml pieczeń rzymska piecz 70 g sos koperkowy 80 ml buraki zasmażane 100 g sałata lodowa wiosenna 70 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g twaróg 80 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 318,7 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,7
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g krakowska 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml pieczeń rzymska piecz 70 g sos koperkowy 80 ml buraki zasmażane 100 g sałata lodowa 100 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g masło 10 g twaróg 80 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 322,2 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 339,4 Błonnik pokarmowy [g] 21 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2
	łatwostrawna niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g krakowska 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml pieczeń rzymska piecz 70 g sos koperkowy 80 ml buraki zasmażane 100 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g masło 10 g twaróg 80 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 273,9 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,7

2026-03-23 poniedziałek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g krakowska 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z serem żółtym 70 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml pieczeń rzymska piecz 70 g sos koperkowy 80 ml buraki zasmażane 100 g sałata lodowa wiosenna 70 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g	chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g twaróg 80 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 461 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Błonnik pokarmowy [g] 46 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,4
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa marchwiowa z grzankami bśm 300 ml pieczeń rzymska piecz 70 g pieczeń rzymska piecz 70 g sos koperkowy bśm 80 ml buraki zasmażane 100 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło roślin 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 383,5 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 38,8
2026-03-24 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak pieczony 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt 1 szt sałatka jarzynowa 60 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g krakowska 20 g	Energia [kcal] 2 428,1 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33

2026-03-24 wtorek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak gotowany 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g kalafior gotowany 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt 1 szt sałatka jarzynowa 60 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g krakowska 20 g	Energia [kcal] 2 369,6 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Błonnik pokarmowy [g] 26 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,5
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak gotowany 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt herbata z cytryną 270 ml ryż na mleku 300 ml	bułka 30 g masło 5 g krakowska 20 g	Energia [kcal] 2 435,9 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 322 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,1
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g sałata 0,05 szt jogurt naturalny 150 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak gotowany 150 g kalafior gotowany 100 g sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt 1 szt sałatka jarzynowa 60 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g krakowska 20 g	Energia [kcal] 2 458,8 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-25 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-24 wtorek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak got 200g 200 g Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło rośl 5 g krakowska 20 g	Energia [kcal] 2 259,9 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 266,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 36,7
	2026-03-25 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g ser żółty 50 g rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml gulasz mięsny dusz 150 g buraki zasmażane 100 g sur z marchwi i jabłka 110 g kasza jęczmienna got 180 g kompot porzeczk 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 dżem mały 25 g
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g ser żółty 50 g rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml gulasz mięsny dusz 150 g buraki zasmażane 100 g sur z marchwi i jabłka 110 g kasza jęczmienna got 180 g kompot porzeczk 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 dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 271 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4

2026-03-25 środa	łatwostawiana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g ser żółty 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml gulasz mięsny dusz 150 g buraki zasmażane 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczki 280 ml		płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 60 g masło 10 g kielbasa szynkowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 347,6 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 344 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g chleb razowy 90 g 90 g masło 10 g ser żółty 50 g rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g sałata 0,05 szt jabłko pieczone 180 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml gulasz mięsny dusz 150 g buraki zasmażane 100 g sur z marchwi i jabłkami 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczki b/c 280 ml	krakersy 30 g	chleb razowy 90 g 90 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 jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 312,3 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2
	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami bśm 300 ml gulasz mięsny bśm 150 g gulasz mięsny bśm 150 g buraki zasmażane 100 g kasza jęczmienna got 180 g kompot porzeczki 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 roślinne 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 262,6 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 36