

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-26 czwartek	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty słz ogórkiem i kop 100 g (10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 182,1 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 334,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 518,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,1
	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 188,6 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 327,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 1 370,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,5
	łatwostrawna niskoresztkowa	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 131,3 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 315,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 247,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-26 czwartek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt kawa inka na mleku bc 270 ml (1b, 1c, 7) pomidor 50 g	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt papryka 30 g jogurt naturalny 150 g (7)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) kalafior gotowany 100 g (1a) sur z kapusty s z ogórkiem i kop 100 g (10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 275,4 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 334,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 1 977,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml dżem mały 25 g	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	zupa selerowa z grzankami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 322,8 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 302,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 32,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 1 657,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,1
2026-03-27 piątek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt grozdek kons 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	kapuśniak z kapusty kiszonej 300 ml (1a, 9) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 10 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 311,2 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 340,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 1 853,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8

2026-03-27 piątek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) makaron z musuem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 148 Białko ogółem [g] 66,4 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 325,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 1 521,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8
	łatwostrawna niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 121,8 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 338,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1 739,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,6
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	ryż na mleku 300 ml (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) grošek kons 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z krakowską 70 g (1a, 1b, 6, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 179,7 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 345,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2 794,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,3

2026-03-27 piątek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 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	zupa jarzynowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) ryba gotowana 90 g (4) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 1 990,8 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 330,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,1 Sód [mg] 1 586,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,1
2026-03-28 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 pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 172,8 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 337,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 940,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 207,7 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 337,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 802,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3

2026-03-28 sobota	łatwostawiana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 213,9 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 336,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 1 801,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8
	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 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 szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 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] 2 287,8 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 341 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 2 930,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślin 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 267,8 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 313 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 2 818,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32

2026-03-29 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) karczek pieczony 110 g (1a, 7) sur z kapusty czerw parzona 100 g szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 328,4 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 304,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 2 054,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 36
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 175,3 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 302,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 990,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,9
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 242 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 317,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 3 039,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,2

2026-03-29 niedziela	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) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) sur z kapusty czerw parzona 100 g szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy b/c 280 ml	jogurt naturalny 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 256,9 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 295,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 3 644,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,4
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z ryżem bśm 300 ml (6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 158,1 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 268,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 3 938,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 39,1
2026-03-30 poniedziałek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z papryki 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior 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) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 372,4 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 348,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 1 689,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3

2026-03-30 poniedziałek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 133,8 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 312,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 458,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1
	łatwostrawna niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 099,5 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 320,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 1 387,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 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) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) sur z papryki 100 g brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk b/c 280 ml	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 193,9 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 303 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 1 994 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,3

2026-03-30 poniedziałek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy bśm 80 ml (1a, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 190,1 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 321,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 194,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,9
2026-03-31 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 7, 9) danie chińskie-chorz y 220 g (1a, 9) ryż got 180 g sur z kapusty si z burakiem 100 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 089,9 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 327,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 1 693,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,7
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80g 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 001,5 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 304,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 097,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-31 wtorek	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80g 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 188,1 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 337,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 188 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt mandarynka 70 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) sur z kapusty si z burakiem 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 165 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 337,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 658,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,7
	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80g 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) pierś w paski dusz 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 112,7 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 280,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 436,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-04-01 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sałata lodowa wiosenna 70 g (10) kasza gryczana got 150 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt 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] 2 226,4 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 323,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 2 893,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 261 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 327,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 577 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 386 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 353,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 673 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8

2026-04-01 środa	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 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 pieczone 180 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sałata lodowa wiosenna 70 g (10) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 157,2 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 291,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 3 355,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7
	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 282,9 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 297,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 3 542,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 35,5
2026-04-02 czwartek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z mięsem i kap kisz 300 g (1a, 3, 6, 7, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g fasolka szp got 60 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 10 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 202,5 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 311,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 1 586,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,8

2026-04-02 czwartek

łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g fasolka szp got 60 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 090,1 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 321,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1 140,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,2
łatwostawiana niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) kompot porzeczk 280 ml brokuł gotowany 100 g (1a)		kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) bułka 60 g (1a) krakowska 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 211,9 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 338,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1 179,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6
z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomarańcza 100 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 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) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 021,7 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 328,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 3 357,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-26 do dnia 2026-04-04 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-04-02 czwartek	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml sałata 0,05 szt	jabłko pieczone 180 g	barszcz czerwony z ziemn b śm 300 ml (1a, 1b, 6, 9, 10) łazanki z jarzynami 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) szynka gotowana 60 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 073,5 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 284 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 2 477,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,8
2026-04-03 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) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1a, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 198,7 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 307,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 2 069,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 196,8 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 306,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 1 698,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5

2026-04-03 piątek	łatwostawiana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) masło 10 g (7) bułka 80 g (1a) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba w jarzynach 60 g (4, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 236,7 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 344,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 1 750,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20
	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) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) kalafior gotowany 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy b/c 280 ml	jogurt naturalny 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 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	masło 5 g (7) chleb razowy 30 g (1a, 1b) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 268,8 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 307,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 589,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa jarzynowa z makaronem bśm 300ml (1a, 3, 6, 9, 10) ryba w jarzynach 60 g (4, 9) ryba w jarzynach 60 g (4, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślin 5 g szynka wieprz 30 g	Energia [kcal] 2 118 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 329,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14 Sód [mg] 1 614,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,3

2026-04-04 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszaný 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) żurek z jajkiem i kielbasa 350 ml (1b, 1a, 3, 6, 7, 9, 10) herbata z cytryną 270 ml drożdżówka-ch orzy 75 g (1a, 3, 7)	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 584 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 395,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 1 938 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,7
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy bśm 80 ml (1a, 6, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) żurek z jajkiem i kielbasa 350 ml (1b, 1a, 3, 6, 7, 9, 10) herbata z cytryną 270 ml drożdżówka-ch orzy 75 g (1a, 3, 7)	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 587,2 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 394,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 1 552,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) bułka 80 g (1a) herbata z cytryną 270 ml kielbasa szynkowa 50 g (6)	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki oprószone 110 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		masło 10 g (7) bułka 60 g (1a) twaróg 80 g (7) drożdżówka-ch orzy 75 g (1a, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 341,5 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 376,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 164,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,8

2026-04-04 sobota	z ogr. łatwo przysw. węgl.	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) żurek z jajkiem i kielbasa 350 ml (1b, 1a, 3, 6, 7, 9, 10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 364,6 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 336,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 2 426,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,9
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy bśm 80 ml (1a, 6, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g żurek z jajkiem i kielbasa 350 ml (1b, 1a, 3, 6, 7, 9, 10) drożdżówka-ch orzy 75 g (1a, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 663,5 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 368,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 1 539 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 37,2