

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-14 do dnia 2026-06-23 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-14 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g sur z kapusty czerw parzona 100 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 398,8 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 328,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,4
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 425,4 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,9

2026-06-14 niedziela	łatwostawiana niskoreszkłowa	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	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		ryż na mleku 300 ml (7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 494,8 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 352,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,5
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jogurt naturalny 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g sur z kapusty czerw parzona 100 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) 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] 2 450,5 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,4
	eliminacyjna-białko/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak got 200g 200 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślin 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 350,1 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,2

2026-06-15 poniedziałek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszanany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 123,8 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 159,8 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,3
	łatwostrawna niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 299,6 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 360,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,4

2026-06-15 poniedziałek	z ogr. łatwo przysw. węgli.	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 jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 244,7 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 356,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23
	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	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 207,4 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,6
2026-06-16 wtorek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 9) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) kapusta z grochem z kap sł 300 g (6, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 152 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,2

2026-06-16 wtorek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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 koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 163,2 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		ryż na mleku 300 ml (7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 283,7 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 363,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 190,6 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,2

2026-06-16 wtorek	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	zupa koperkowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 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) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g 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 roślinne 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 184,8 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,9	
	2026-06-17 środa	podstawowa	jogurt owocowy 150 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt kakao 270 ml (7)	banan 1/2 szt 100 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 180 g sur z kapusty sz olej 100 g (10) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior i suszonych pomid 70 g ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 340,5 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,3
		łatwostrawna	jogurt owocowy 150 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt kakao 270 ml (7)	banan 1/2 szt 100 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 204,1 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-14 do dnia 2026-06-23 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-17 środa	łatwostawiana niskoreszkłkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g kakao 270 ml (7)	jabłko pieczone 180 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczki 280 ml		makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) 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] 2 421,2 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g kakao bc 270 ml (7)	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g ogórek św 30 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g sur z kapusty s z olejem 100 g (10) kompot porzeczki b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 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) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 203,2 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,6
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa selerowa z grzankami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczki 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 roślinne 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 157,5 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,8

2026-06-18 czwartek	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	truskawki-dese r 100 g	barszcz ukraiński 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt papryka konserwowa 30 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 110,1 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,6
	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	truskawki-dese r 100 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 149,5 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1
	łatwostawiana niskoresztkowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml		ryż na mleku 300 ml (7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 306,9 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 361 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-14 do dnia 2026-06-23 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-18 czwartek	z ogr. łatwo przysw. węgli.	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z jajkiem 70 g (1a, 1b, 3, 7) sałata 0,05 szt truskawki-dese r 100 g	barszcz czerwony z ziemn b śm 300 ml (1a, 1b, 6, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt papryka konserwowa 30 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 091,3 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21
	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	jabłko pieczone 180 g	barszcz czerwony z ziemn b śm 300 ml (1a, 1b, 6, 9, 10) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) zraz mielony (dusz.) 70 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot truskawkowy 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 roślin 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 191,5 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 29,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,3
2026-06-19 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	truskawki-dese r 100 g	zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml (6, 9) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g sur z kapusty kisz 100 g 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) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 206 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2

2026-06-19 piątek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	truskawki-dese r 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) kalefior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g 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) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 1 993,4 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 170,1 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt truskawki-dese r 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g sur z kapusty kisz 100 g kompot śliwkowy b/c 280 ml	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	chleb razowy 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	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 082,9 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-14 do dnia 2026-06-23 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-19 piątek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) kalańior gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g 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 rośl 5 g szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 034,4 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,5
	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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z mięsem i kap kisz 300 g (1a, 3, 6, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek konserwowy 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 10 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 206,7 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 27 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,7
2026-06-20 sobota	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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 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] 2 089,8 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,2

2026-06-20 sobota	łatwostrawna 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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 215,9 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 332,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,1
	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 serem żółtym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g pomarańcza 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki 230 g sałata z buraka 110 g kompot porzeczk b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek konserwowy 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] 2 114 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8
	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (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 g rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślin 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 056,6 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 275,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,7

2026-06-21 niedziela	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g sałatka wiosenna 70 g (10) kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 104,7 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6
	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 100 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 161,1 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Błonnik pokarmowy [g] 18 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml		ryż na mleku 300 ml (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) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 259,9 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5

2026-06-21 niedziela	z ogr. łatwo przysw. węgli.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g sałatka wiosenna 70 g (10) kompot śliwkowy b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (7)	chleb razowy 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 177,9 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5
	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	zupa pomidorowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot truskawkowy 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 marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 167,4 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Błonnik pokarmowy [g] 19 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg ze szczypiorkiem 70 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a, 10) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 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 50 g	Energia [kcal] 2 285,6 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,9

2026-06-22 poniedziałek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a, 10) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem 50 g	Energia [kcal] 2 365 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 358,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,7
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml		ryż na mleku 300 ml (7) 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) dżem 50 g	Energia [kcal] 2 303,9 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,2
	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 ze szczypiorkiem 70 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka z serem żółtym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt 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] 2 273 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25

2026-06-22 poniedziałek	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) ziemniaki 230 g szpinak zasmażany 110 g (7) kompot truskawkowy 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 roślinne 10 10 g dżem 50 g	Energia [kcal] 2 171 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,5
2026-06-23 wtorek	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	truskawki-dese r 100 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 7, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczki 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 167 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6
	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (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	truskawki-dese r 100 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 7, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczki 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 207,3 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-14 do dnia 2026-06-23 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-23 wtorek	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 7, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 262,5 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,4
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt truskawki-dese r 100 g	zupa szpinakowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 204,2 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8
	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	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) pierś w paski dusz 80 g (1a) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		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	Energia [kcal] 2 297,1 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,6