Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-22 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-22 czwartek	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (***7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	pejzanka 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) gulasz mięsny dusz 150 g (***1a, 7, 10***) kasza gryczana got 150 g buraki zasmażane 100 g (***1a***) sur z ogórka kisz 100 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) krakowska 50 g (***6***) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 334,6** **Białko ogółem [g] 82,7** **Tłuszcz [g] 83,6** **Węglowodany ogółem [g] 344,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3** **Sód [mg] 3 591** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4**
	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (***7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) gulasz mięsny dusz 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***) 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] 2 317,6** **Białko ogółem [g] 79,1** **Tłuszcz [g] 84,7** **Węglowodany ogółem [g] 335** **Błonnik pokarmowy [g] 24,9** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6** **Sód [mg] 2 574,4** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4**
	łatwostarwana 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	jabłko pieczone 180 g	pejzanka 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) gulasz mięsny dusz 150 g (***1a, 7, 10***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 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***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 368,4** **Białko ogółem [g] 84,8** **Tłuszcz [g] 80,1** **Węglowodany ogółem [g] 350** **Błonnik pokarmowy [g] 22,5** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9** **Sód [mg] 2 670,3** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2**

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-22 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-22 czwartek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki jaglane na mleku 300 g (***7***) chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (***1a, 1b, 7***) sałata 0,05 szt pomidor 30 g jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) gulasz mięsny dusz 150 g (***1a, 7, 10***) kasza jęczmienna got 180 g (***1c***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) sur z ogórka kisz 100 g kompot porzeczk b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (***7***)	chleb razowy 60 g 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) krakowska 50 g (***6***) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) twaróg 40 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 433,7** **Białko ogółem [g] 106,4** **Tłuszcz [g] 98,1** **Węglowodany ogółem [g] 324,9** **Błonnik pokarmowy [g] 42,6** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9** **Sód [mg] 4 099,4** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,2**
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (***10***) 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 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] 2 318,6** **Białko ogółem [g] 72** **Tłuszcz [g] 100,7** **Węglowodany ogółem [g] 302,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,2** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4** **Sód [mg] 3 544,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 35,9**
2026-10-23 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) pasta z jaj 90 g (***3, 7, 10***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zupa grochowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 9***) ryba sote 90 g (***1a, 4***) dynia zasmażana 100 g kalafior gotowany 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) twaróg 40 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 240,3** **Białko ogółem [g] 97,4** **Tłuszcz [g] 73,8** **Węglowodany ogółem [g] 332** **Błonnik pokarmowy [g] 34,2** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24** **Sód [mg] 1 331,2** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8**

2026-10-23 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 dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) ryba sote 90 g (***1a, 4***) dynia zasmażana 100 g kalafior gotowany 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) twaróg 40 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 033,3** **Białko ogółem [g] 81,3** **Tłuszcz [g] 61,7** **Węglowodany ogółem [g] 312,3** **Błonnik pokarmowy [g] 23** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7** **Sód [mg] 1 113,8** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,5**
	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) jajko gotowane 1 szt (***3***) dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) ryba gotowana 90 g (***4***) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		ryż na mleku 300 ml (***7***) bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) twaróg 40 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 005,3** **Białko ogółem [g] 87** **Tłuszcz [g] 50,6** **Węglowodany ogółem [g] 321,4** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 6,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5** **Sód [mg] 1 179,7** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 15,4**
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) pasta z jaj 90 g (***3, 7, 10***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (***1a, 1b, 7***) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) ryba sote 90 g (***1a, 4***) dynia zasmażana 100 g sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	jogurt naturalny 150 g (***7***)	chleb razowy 60 g 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) twaróg 40 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 159,6** **Białko ogółem [g] 93,9** **Tłuszcz [g] 81,8** **Węglowodany ogółem [g] 306,3** **Błonnik pokarmowy [g] 42,4** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3** **Sód [mg] 2 099,7** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22**

2026-10-23 piątek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (***3***) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (***1a, 6***)	zupa jarzynowa z makaronem bśm 300 ml (***1a, 3, 6, 9, 10***) ryba gotowana 90 g (***4***) ryba gotowana 90 g (***4***) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kalafior gotowany 100 g (***1a***) 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 marmolada z jabłek 70 g	**Energia [kcal] 2 007,8** **Białko ogółem [g] 82,1** **Tłuszcz [g] 58,3** **Węglowodany ogółem [g] 309,9** **Błonnik pokarmowy [g] 21,9** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,2** **Sód [mg] 1 623,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,1**
2026-10-24 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 miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (***1d, 6, 9, 10***) bigos z kapusty kisz 300 g (***1a, 6, 7, 9, 10***) sałata lodowa 100 g (***10***) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) śledzie po węgiersku 90 g (***4***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (***3***)	**Energia [kcal] 2 091,3** **Białko ogółem [g] 78,9** **Tłuszcz [g] 80,9** **Węglowodany ogółem [g] 291,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4** **Sód [mg] 6 584,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2**
	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 miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (***1d, 6, 9, 10***) schab sote 70 kg (***1a***) Marchew zasmażana mr. 100 g (***1a***) sałata lodowa 100 g (***10***) ziemniaki m 180 g sos koperkowy 80 ml (***1a, 6, 7, 10***) kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) pasta z kurczaka 65 g (***10***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (***3***)	**Energia [kcal] 2 101,4** **Białko ogółem [g] 85,8** **Tłuszcz [g] 72,5** **Węglowodany ogółem [g] 299,9** **Błonnik pokarmowy [g] 22,2** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3** **Sód [mg] 1 112,8** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3**

2026-10-24 sobota	łatwostarwana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 7***) masło 10 g (***7***) bułka 80 g (***1a***) szynka drobiowa 50 g miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (***1d, 6, 9, 10***) ziemniaki m 180 g schab gotowany 60 g Marchew zasmażana mr. 100 g (***1a***) sos koperkowy 80 ml (***1a, 6, 7, 10***) kompot truskawkowy 280 ml		herbata z cytryną 270 ml masło 10 g (***7***) bułka 60 g (***1a***) pasta z kurczaka 65 g (***10***) płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***)	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (***3***)	**Energia [kcal] 2 158,1** **Białko ogółem [g] 95,1** **Tłuszcz [g] 66,9** **Węglowodany ogółem [g] 316,4** **Błonnik pokarmowy [g] 22** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4** **Sód [mg] 1 226,4** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23**
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (***7***) masło 10 g (***7***) chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną bc 270 ml sałata 0,05 szt pomidor 50 g	kanapka z serem żółtym 70 g (***1a, 1b, 7***) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (***1d, 6, 9, 10***) ziemniaki m 180 g sałata lodowa 100 g (***10***) schab sote 70 kg (***1a***) kalafior gotowany 100 g (***1a***) sos koperkowy 80 ml (***1a, 6, 7, 10***) kompot śliwkowy b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (***1a, 6***)	herbata z cytryną bc 270 ml masło 10 g (***7***) chleb razowy 60 g 60 g (***1a, 1b***) pasta z kurczaka 65 g (***10***) ogórek kisz 30 g	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (***3***)	**Energia [kcal] 2 071,5** **Białko ogółem [g] 93,3** **Tłuszcz [g] 79,4** **Węglowodany ogółem [g] 282,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7** **Sód [mg] 1 936,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2**
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	masło roślinne 10 10 g bułka 80 g (***1a***) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml sałata 0,05 szt miód 1 szt	herbatniki petit 30 g (***1a, 6***)	owsianka na rosole 300 ml (***1d, 6, 9, 10***) ziemniaki m 180 g Marchew zasmażana mr. 100 g (***1a***) schab gotowany 60 g schab gotowany 60 g sos koperkowy bśm 80 ml (***1a, 6***) kompot truskawkowy 280 ml		herbata z cytryną 270 ml masło roślinne 10 10 g bułka 60 g (***1a***) pasta z kurczaka 65 g (***10***) sałata 0,05 szt	bułka 30 g (***1a***) masło rośl 5 g jajko got 1/2 szt 0,5 szt (***3***)	**Energia [kcal] 2 051,9** **Białko ogółem [g] 92,5** **Tłuszcz [g] 73,4** **Węglowodany ogółem [g] 273,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,3** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1** **Sód [mg] 1 158** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,5**

2026-10-25 niedziela	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (***1a, 3, 7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata 0,05 szt pomidor 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***) pierś w paski dusz 80 g (***1a***) dynia zasmażana 100 g sur z kapusty sł z majonezem 100 g (***3, 10***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) rolada schabowa 50 g (***6***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	**Energia [kcal] 2 107,1** **Białko ogółem [g] 85,3** **Tłuszcz [g] 66,1** **Węglowodany ogółem [g] 319,8** **Błonnik pokarmowy [g] 30,4** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25** **Sód [mg] 1 638,1** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,6**
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (***1a, 3, 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	banan 1/2 szt 100 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) pierś w paski dusz 80 g (***1a***) dynia zasmażana 100 g fasolka szp got 60 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) rolada schabowa 50 g (***6***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	**Energia [kcal] 2 091,2** **Białko ogółem [g] 84,2** **Tłuszcz [g] 66,5** **Węglowodany ogółem [g] 309,5** **Błonnik pokarmowy [g] 23,7** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3** **Sód [mg] 1 410** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,9**
	łatwostarwana niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (***1a, 3, 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 pomidorowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) pierś w paski dusz 80 g (***1a***) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) rolada schabowa 50 g (***6***) płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	**Energia [kcal] 2 301** **Białko ogółem [g] 94,9** **Tłuszcz [g] 72,8** **Węglowodany ogółem [g] 333,1** **Błonnik pokarmowy [g] 19,9** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1** **Sód [mg] 1 611,7** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25**

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-22 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-10-25 niedziela	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (***7***) chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) 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 rzodkiewka 30 g herbatniki petit 30 g (***1a, 6***)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) pierś w paski dusz 80 g (***1a***) dynia zasmażana 100 g sur z kapusty sł z majonezem 100 g (***3, 10***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (***7***)	chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) rolada schabowa 50 g (***6***) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	**Energia [kcal] 2 244,2** **Białko ogółem [g] 103,4** **Tłuszcz [g] 80,8** **Węglowodany ogółem [g] 313,8** **Błonnik pokarmowy [g] 41,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7** **Sód [mg] 2 220,4** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26**
	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	banan 1/2 szt 100 g	zupa pomidorowa z makaronem bśm 300 ml (***1a, 3, 6, 9, 10***) pierś w paski dusz 80 g (***1a***) pierś w paski dusz 80 g (***1a***) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (***6***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	**Energia [kcal] 2 065,3** **Białko ogółem [g] 83** **Tłuszcz [g] 78,3** **Węglowodany ogółem [g] 274,2** **Błonnik pokarmowy [g] 19,5** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6** **Sód [mg] 1 324,2** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3**
2026-10-26 poniedziałek	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (***7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) twaróg 80 g (***7***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (***6, 7, 9, 10***) kurczak pieczony 150 g ziemniaki m 180 g mizeria 100 g (***10***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) jajko gotowane 1 szt (***3***) sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) szynka wieprz 20 g pomidor 30 g	**Energia [kcal] 2 285** **Białko ogółem [g] 111,3** **Tłuszcz [g] 84,7** **Węglowodany ogółem [g] 297,6** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1** **Sód [mg] 1 557,8** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8**

2026-10-26 poniedziałek	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (***7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) twaróg 80 g (***7***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (***6, 7, 9, 10***) kurczak gotowany 150 g brokuł gotowany 100 g (***1a***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) jajko gotowane 1 szt (***3***) sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) szynka wieprz 20 g pomidor 30 g	**Energia [kcal] 2 273,3** **Białko ogółem [g] 113,3** **Tłuszcz [g] 78,9** **Węglowodany ogółem [g] 301,7** **Błonnik pokarmowy [g] 23,6** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9** **Sód [mg] 1 442** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,9**
	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki jaglane na mleku 300 g (***7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) twaróg 80 g (***7***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (***6, 7, 9, 10***) kurczak gotowany 150 g buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		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***) szynka wieprz 20 g	**Energia [kcal] 2 172,1** **Białko ogółem [g] 109,3** **Tłuszcz [g] 72,2** **Węglowodany ogółem [g] 292,1** **Błonnik pokarmowy [g] 20,3** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6** **Sód [mg] 1 403,2** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26**
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki jaglane na mleku 300 g (***7***) chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) twaróg 80 g (***7***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z serem żółtym 70 g (***1a, 1b, 7***) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (***6, 7, 9, 10***) kurczak gotowany 150 g buraki zasmażane 100 g (***1a***) mizeria 100 g (***10***) ziemniaki m 180 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 (***3***) sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) szynka wieprz 20 g pomidor 30 g	**Energia [kcal] 2 379** **Białko ogółem [g] 117,4** **Tłuszcz [g] 84,8** **Węglowodany ogółem [g] 320,9** **Błonnik pokarmowy [g] 41,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6** **Sód [mg] 2 018** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,8**

2026-10-26 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 dyniowa z ryżem bśm 300 ml (***6, 9, 10***) kurczak got 200g 200 g buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (***3***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło rośl 5 g szynka wieprz 20 g	**Energia [kcal] 2 179** **Białko ogółem [g] 109,6** **Tłuszcz [g] 86,6** **Węglowodany ogółem [g] 260,5** **Błonnik pokarmowy [g] 20,4** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4** **Sód [mg] 1 770,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,4**
2026-10-27 wtorek	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	gruszka 180 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) karczek pieczony 110 g (***1a, 7***) szpinak zasmażany 110 g (***7***) kalafior gotowany 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 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] 2 228,5** **Białko ogółem [g] 88,3** **Tłuszcz [g] 88,7** **Węglowodany ogółem [g] 300,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,9** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8** **Sód [mg] 1 655,1** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,4**
	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 koperkowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1a, 7***) kalafior gotowany 100 g (***1a***) szpinak zasmażany 110 g (***7***) ziemniaki m 180 g 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] 2 090,3** **Białko ogółem [g] 78,9** **Tłuszcz [g] 76,5** **Węglowodany ogółem [g] 297,4** **Błonnik pokarmowy [g] 24,3** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2** **Sód [mg] 2 547,3** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2**

2026-10-27 wtorek	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1a, 7***) szpinak zasmażany 110 g (***7***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) szynka drobiowa 50 g ryż na mleku 300 ml (***7***) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 212,8** **Białko ogółem [g] 85,6** **Tłuszcz [g] 77,3** **Węglowodany ogółem [g] 315,8** **Błonnik pokarmowy [g] 21,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3** **Sód [mg] 2 609,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,6**
	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 rzodkiewka 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1a, 7***) kalafior gotowany 100 g (***1a***) szpinak zasmażany 110 g (***7***) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy b/c 280 ml	jogurt naturalny 150 g (***7***)	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] 2 180,4** **Białko ogółem [g] 90,1** **Tłuszcz [g] 84,8** **Węglowodany ogółem [g] 310,6** **Błonnik pokarmowy [g] 44,5** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8** **Sód [mg] 3 230,8** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27**
	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 koperkowa z makaronem bśm 300 ml (***1a, 3, 9***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1a, 7***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1a, 7***) szpinak zasmażany 110 g (***7***) ziemniaki m 180 g 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] 2 073** **Białko ogółem [g] 71,7** **Tłuszcz [g] 91,1** **Węglowodany ogółem [g] 263,4** **Błonnik pokarmowy [g] 19,5** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5** **Sód [mg] 3 496,1** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,4**

2026-10-28 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) twaróg 80 g (***7***) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (***7***)	zalewajka podstawowa 300 ml (***1b, 6, 7, 9, 10***) łazanki z jarzynami dusz 280 g (***1a, 3, 6, 9, 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***) krakowska 50 g (***6***) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 214,3** **Białko ogółem [g] 81,2** **Tłuszcz [g] 75,1** **Węglowodany ogółem [g] 326,9** **Błonnik pokarmowy [g] 27,3** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4** **Sód [mg] 1 294,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,5**
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) twaróg 80 g (***7***) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (***7***)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (***1b, 6, 7, 9, 10***) łazanki z jarzynami dusz 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***) 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] 2 179,1** **Białko ogółem [g] 79,6** **Tłuszcz [g] 70** **Węglowodany ogółem [g] 325,3** **Błonnik pokarmowy [g] 21,6** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5** **Sód [mg] 1 153,4** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22**
	łatwostarwana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) twaróg 80 g (***7***) herbata z cytryną 270 ml dżem mały 25 g	jabłko pieczone 180 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (***1b, 6, 7, 9, 10***) łazanki z jarzynami dusz 280 g (***1a, 3, 6, 9, 10***) brokuł gotowany 100 g (***1a***) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) krakowska 50 g (***6***) płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 250,4** **Białko ogółem [g] 83,2** **Tłuszcz [g] 67,9** **Węglowodany ogółem [g] 344,4** **Błonnik pokarmowy [g] 22** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9** **Sód [mg] 1 136** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22**

2026-10-28 środa	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (***7***) chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) twaróg 80 g (***7***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z serem żółtym 70 g (***1a, 1b, 7***) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko deserowe 170 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***) sałatka z buraka 110 g ziemniaki m 180 g 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***) krakowska 50 g (***6***) sałata 0,05 szt papryka 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] 2 069,6** **Białko ogółem [g] 81,1** **Tłuszcz [g] 70,8** **Węglowodany ogółem [g] 320,9** **Błonnik pokarmowy [g] 47,7** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2** **Sód [mg] 2 736,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,9**
	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	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (***1b, 6, 9, 10***) łazanki z jarzynami dusz 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] 2 044,6** **Białko ogółem [g] 67,9** **Tłuszcz [g] 81,9** **Węglowodany ogółem [g] 276** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23** **Sód [mg] 2 434,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,7**
2026-10-29 czwartek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (***1a, 3, 7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	krupnik 300 ml (***1c, 6, 9***) schab sote 70 kg (***1a***) dynia zasmażana 100 g fasolka szp got 60 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) sałatka z kurczaka 100 g 100 g (***3, 7, 10***) 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] 2 379,9** **Białko ogółem [g] 82,9** **Tłuszcz [g] 83,2** **Węglowodany ogółem [g] 354** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1** **Sód [mg] 1 705,8** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3**

2026-10-29 czwartek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (***1a, 3, 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	banan 1/2 szt 100 g	krupnik 300 ml (***1c, 6, 9***) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (***1a, 6, 7, 9***) dynia zasmażana 100 g fasolka szp got 60 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g 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] 2 106,8** **Białko ogółem [g] 80,6** **Tłuszcz [g] 64,9** **Węglowodany ogółem [g] 322,5** **Błonnik pokarmowy [g] 22,7** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9** **Sód [mg] 1 855,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,6**
	łatwostarwana niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (***1a, 3, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	krupnik 300 ml (***1c, 6, 9***) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (***1a, 6, 7, 9***) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 009,1** **Białko ogółem [g] 77,2** **Tłuszcz [g] 60,7** **Węglowodany ogółem [g] 308,8** **Błonnik pokarmowy [g] 20,4** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 6,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8** **Sód [mg] 1 819,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2**
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (***7***) chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) 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 pomidor 30 g jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (***1c, 6, 9***) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (***1a, 6, 7, 9***) fasolka szp got 60 g (***1a***) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g 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] 2 012,9** **Białko ogółem [g] 82,4** **Tłuszcz [g] 68,4** **Węglowodany ogółem [g] 315,5** **Błonnik pokarmowy [g] 48,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4** **Sód [mg] 2 998,1** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8**

2026-10-29 czwartek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	krupnik 300 ml (***1c, 6, 9***) schab gotowany 60 g schab gotowany 60 g sos chrzanowy bśm 80 ml (***1a***) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g 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] 2 055,1** **Białko ogółem [g] 77,4** **Tłuszcz [g] 67,8** **Węglowodany ogółem [g] 302,1** **Błonnik pokarmowy [g] 18,2** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9** **Sód [mg] 1 745,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,5**
2026-10-30 piątek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (***7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) 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	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (***1a, 1b, 6, 7, 9, 10***) makaron z musem truskawkowym 200 g (***1a, 3, 7***) jogurt naturalny 150 g (***7***) drożdżówka-ch 75 g (***1a, 3, 7***) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) śledzie po węgiersku 90 g (***4***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 661,2** **Białko ogółem [g] 79** **Tłuszcz [g] 88,4** **Węglowodany ogółem [g] 410,2** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9** **Sód [mg] 6 022** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2**
	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	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (***1a, 1b, 6, 7, 9, 10***) makaron z musem truskawkowym 200 g (***1a, 3, 7***) jogurt naturalny 150 g (***7***) drożdżówka-ch 75 g (***1a, 3, 7***) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 550,3** **Białko ogółem [g] 70,5** **Tłuszcz [g] 78,3** **Węglowodany ogółem [g] 407,4** **Błonnik pokarmowy [g] 21,7** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9** **Sód [mg] 1 576,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8**

2026-10-30 piątek	łatwostarwana niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (***7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) jajko gotowane 1 szt (***3***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (***1a, 1b, 6, 7, 9, 10***) ryba gotowana 90 g (***4***) jarzyny po grecku 120 g (***6, 9, 10***) ziemniaki m 180 g drożdżówka-ch 75 g (***1a, 3, 7***) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 288,6** **Białko ogółem [g] 79,2** **Tłuszcz [g] 59,8** **Węglowodany ogółem [g] 381,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3** **Sód [mg] 1 668,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,3**
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (***7***) chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) jajko gotowane 1 szt (***3***) pomidor 50 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	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (***1a, 1b, 6, 7, 9, 10***) ryba gotowana 90 g (***4***) jarzyny po grecku 120 g (***6, 9, 10***) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (***7***)	chleb razowy 60 g 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 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] 2 009,7** **Białko ogółem [g] 89,9** **Tłuszcz [g] 61,1** **Węglowodany ogółem [g] 322,4** **Błonnik pokarmowy [g] 51,7** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6** **Sód [mg] 2 343,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,9**
	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	barszcz czerwony z ziemn b śm 300 ml (***1a, 1b, 6, 9, 10***) ryba gotowana 90 g (***4***) ryba gotowana 90 g (***4***) jarzyny po grecku 120 g (***6, 9, 10***) ziemniaki m 180 g drożdżówka-ch 75 g (***1a, 3, 7***) 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 miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 390** **Białko ogółem [g] 87,2** **Tłuszcz [g] 62,1** **Węglowodany ogółem [g] 396,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,4** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,7** **Sód [mg] 1 648,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6**

2026-10-31 sobota	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) twaróg z pomidorami 100 g (***7***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9***) pierś gotowana 70 g sos chiński 80 ml (***1a, 9, 10***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) seler z jabłkiem 100 g (***7, 8a, 9***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) rolada schabowa 50 g (***6***) ogórek św 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] 2 074,1** **Białko ogółem [g] 84,3** **Tłuszcz [g] 63** **Węglowodany ogółem [g] 326,5** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5** **Sód [mg] 1 376,1** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,5**
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 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	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9***) pierś gotowana 70 g sos chiński 80 ml (***1a, 9, 10***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) fasolka szp got 60 g (***1a***) ziemniaki m 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***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 048** **Białko ogółem [g] 83,5** **Tłuszcz [g] 59,2** **Węglowodany ogółem [g] 321,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,5** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8** **Sód [mg] 1 170,7** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,5**
	łatwostarwana 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 makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9***) pierś gotowana 70 g sos szpinakowy 80 ml (***1a, 6, 7, 10***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 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 mały 25 g	**Energia [kcal] 2 176,1** **Białko ogółem [g] 93,2** **Tłuszcz [g] 62,7** **Węglowodany ogółem [g] 332,9** **Błonnik pokarmowy [g] 23,5** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4** **Sód [mg] 1 211,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,7**

2026-10-31 sobota	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) twaróg z pomidorami 100 g (***7***) sałata 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 kalafiorowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9***) pierś gotowana 70 g sos szpinakowy 80 ml (***1a, 6, 7, 10***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) fasolka szp got 60 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (***1a, 6***)	chleb razowy 60 g 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) rolada schabowa 50 g (***6***) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (***3***)	**Energia [kcal] 2 136** **Białko ogółem [g] 93,8** **Tłuszcz [g] 72,7** **Węglowodany ogółem [g] 320,8** **Błonnik pokarmowy [g] 43,8** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28** **Sód [mg] 1 861,8** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6**
	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 makaronem bśm 300 ml (***1a, 3, 6, 9***) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos szpinakowy bśm 80 ml (***1a, 6, 10***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g 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 jajko got 1/2 szt 0,5 szt (***3***)	**Energia [kcal] 1 982,1** **Białko ogółem [g] 85,8** **Tłuszcz [g] 77,2** **Węglowodany ogółem [g] 259** **Błonnik pokarmowy [g] 21,5** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19** **Sód [mg] 1 493,3** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,8**

Świętokrzyskie Centrum Onkologii
Artwińskiego 3, 25-734, Kielce

Oznaczenia alergenów:

1a - Zboże zawierające gluten pszenny,
1b - Zboże zawierające gluten żytni,
1c - Zboże zawierające gluten jęczmienny,
1d - Zboże zawierające gluten owsiany,
1e - Zboże zawierające gluten orkiszowy ,
2 - Skorupiaki i pochodne,
3 - Jaja i pochodne,
4 - Ryby i pochodne,
5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
6 - Soja i pochodne,
7 - Mleko i pochodne,
8a - Orzechy włoskie,
9 - Seler i pochodne,
10 - Gorczyca i pochodne,
11 - Nasiona sezamu i pochodne,
12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
13 - Łubin i pochodne,
14 - Mięczaki i pochodne,