

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

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi pora i jabłka 150 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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] 2 276,6 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 2 191,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
	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 pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 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) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 129 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1 580,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9

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

2026-03-16 poniedziałek	łatwostrawna 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	jabłko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 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) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 255,5 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 1 642,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,2
	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) 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 ogórek św 30 g jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi pora i jabłka 150 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 90 g 90 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 drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 247,9 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 433,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9

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

2026-03-16 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	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) pierś w paski dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 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 sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 168,4 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 1 450,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,8
2026-03-17 wtorek	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 ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 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 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 251,4 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 3 038,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2

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

2026-03-17 wtorek	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	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 213,5 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2 838 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1
	łatwostarwana 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 pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml		ryż na mleku 300 ml (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] 2 284,7 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Błonnik pokarmowy [g] 21 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 2 883,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,4

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

2026-03-17 wtorek	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) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt ogórek św 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 pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 90 g 90 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] 2 454,1 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 3 684,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,4
	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 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) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 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] 2 184,1 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 3 782,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 38,3

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

2026-03-18 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) sałata 0,05 szt pomidor 50 g miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka podstawowa 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sałatka z fasoli czerwonej z brokułami 100 g (10) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka konserwowa 30 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 325,8 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 1 876,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		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	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 189,4 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 1 552,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9

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

2026-03-18 środa	łatwostarwana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 10 g (7) ser żółty 50 g (7) miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 404,2 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 361,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 1 684,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 10 g (7) ser żółty 50 g (7) 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 herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) sałatka z fasoli czerwonej z brokułami 100 g (10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk b/c 280 ml	sur z marchwi i jabłka 110 g	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka konserwowa 30 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 252,2 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 334,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 2 391,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5

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

2026-03-18 środa	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (1b, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos jarzynowy bśm 80 ml (1a, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 193,1 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 1 513,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,4
2026-03-19 czwartek	podstawowa	jogurt owocowy 150 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	mandarynka 70 g	zupa kaszubska 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z ogórka kisz 80 g kasza gryczana got 150 g kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) śledzie po węgiersku 90 g (4) 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] 2 464 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 7 814,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,5

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

2026-03-19 czwartek	łatwostrawna	jogurt owocowy 150 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	mandarynka 70 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 truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 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] 2 356,3 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 2 880 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,9
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	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 truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 428 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2 912,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,6

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

2026-03-19 czwartek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g twaróg 80 g (7) kawa inka na mleku bc 270 ml (1b, 1c, 7)	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z ogórka kisz 80 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 90 g 90 g (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] 2 406,2 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 4 865,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31
	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	pejzanka bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) gulasz mięsny bśm 150 g (1a, 10) gulasz mięsny bśm 150 g (1a, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot truskawkowy 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] 2 397,8 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 108,6 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 4 191,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 42,2

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

2026-03-20 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	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) szpinak zasmażany 110 g (7) 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) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 041,4 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2 114,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,8
	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	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczki 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] 2 076,9 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 749,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6

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

2026-03-20 piątek	łatwostarwana 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 got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 061,3 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 417,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,2
	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) 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 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) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy b/c 280 ml	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	chleb razowy 90 g 90 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] 2 159,1 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 600 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1

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

2026-03-20 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) 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 rośl 5 g szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 1 991,9 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,6 Sód [mg] 1 374,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,5
2026-03-21 sobota	podstawowa	kakao 270 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt	mandarynka 70 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) fasolka szp got 60 g (1a) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g 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] 2 000,9 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2 347,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,5

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

2026-03-21 sobota	łatwostrawna	kakao 270 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt	mandarynka 70 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g 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] 2 026,6 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2 197,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,5
	łatwostawiana niskoresztkowa	kakao 270 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt	jabłko pieczone 180 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 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) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 212,5 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 2 287,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8

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

2026-03-21 sobota	z ogr. łatwo przysw. węgl.	kakao bc 270 ml (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt mandarynka 70 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) fasolka szp got 60 g (1a) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) 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 sałata 0,05 szt pomidor 50 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] 2 071,5 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 800,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,9
	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	jabłko pieczone 180 g	zupa brokułowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) szynka gotowana 60 g szynka gotowana 60 g sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) buraki zasmażane 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 jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 085,4 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 3 585,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,7

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

2026-03-22 niedziela	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 295,1 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 729,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,3
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (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	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) 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) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 149,8 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 1 556,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1

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

2026-03-22 niedziela	łatwostarwana niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 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) pasta z kurczaka 65 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 243 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 1 642 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25
	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) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) kalafior gotowany 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 90 g 90 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] 2 196,2 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 336,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7

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

2026-03-22 niedziela	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	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g schab gotowany 60 g sos chrzanowy bśm 80 ml (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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 rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 109,1 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 291 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 448,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30
2026-03-23 poniedziałek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sałata lodowa wiosenna 70 g (10) ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 318,7 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2 099,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,7

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

2026-03-23 poniedziałek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sałata lodowa 100 g (10) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) 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] 2 322,2 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 339,4 Błonnik pokarmowy [g] 21 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 1 956,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2
	łatwostrawna niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 273,9 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 1 950,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,7

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

2026-03-23 poniedziałek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 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	kanapka raz. z serem żółtym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sałata lodowa wiosenna 70 g (10) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 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	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 461 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Błonnik pokarmowy [g] 46 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 711,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,4
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa marchwiowa z grzankami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy bśm 80 ml (1a, 6) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 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 roślin 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 383,5 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 2 365,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 38,8

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

2026-03-24 wtorek	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 pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por 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) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 428,1 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2 285,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33
	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) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por 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) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 369,6 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Błonnik pokarmowy [g] 26 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 2 174 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,5

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

2026-03-24 wtorek	łatwostarwana 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	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 got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml ryż na mleku 300 ml (7)	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 435,9 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 322 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 110,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,1
	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 kalafior gotowany 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 90 g 90 g (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 bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 458,8 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 3 285 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,6

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

2026-03-24 wtorek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (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 got 220 Por 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 rośl 5 g krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 259,9 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 266,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 955,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 36,7
2026-03-25 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	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 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] 2 207,4 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 2 763,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8

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

2026-03-25 środa	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	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 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] 2 271 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 629,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4
	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	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 347,6 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 344 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 678,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8

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

2026-03-25 środa	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) 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	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa 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) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 312,3 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 3 346,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2
	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	zupa kalafiorowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) gulasz mięsny bśm 150 g (1a, 10) gulasz mięsny bśm 150 g (1a, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 262,6 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 3 548 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 36