

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-02-24 wtorek	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	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty czerw 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g ogórek św 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] 2 074,3 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 748,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 085,8 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 2 537,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3
	łatwostawiana niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) masło 10 g (7) bulka 80 g (1a) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) ziemniaki m 180 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) kompot porzeczk 280 ml		herbata z cytryną 270 ml masło 10 g (7) bulka 60 g (1a) szynka drobiowa 50 g kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7)	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 199,8 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 2 650,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-24 wtorek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) masło 10 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) ziemniaki m 180 g fasolka szp got 60 g (1a) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) sur z kapusty czerw 100 g (3, 10) kompot śliwkowy b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	herbata z cytryną bc 270 ml masło 10 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) szynka drobiowa 50 g ogórek św 50 g sałata 0,05 szt	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 115,9 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 3 850,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,8
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	masło roślinne 10 10 g bułka 80 g (1a) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml sałata 0,05 szt	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z ryżem bśm 300 ml (6, 9, 10) ziemniaki m 180 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) kompot porzeczk 280 ml		herbata z cytryną 270 ml masło roślinne 10 10 g bułka 60 g (1a) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 077,1 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 271 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 3 538,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,9
	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) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	kapuśniak z kapusty kiszanej 300 ml (1a, 9) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g makaron gotowany 150 g (1a, 3) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenney 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 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] 2 442 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 3 132 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 35,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-25 środa

łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g makaron gotowany 150 g (1a, 3) kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 305,5 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 23 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 826,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,8
łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) makaron gotowany 150 g (1a, 3) kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 390,9 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2 925,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32
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) pomidor 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 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	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 422,3 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 107,1 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 3 660,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 36,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-25 środa	eliminacyjna-białko/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g jajko gotowane 1 szt (3) rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) makaron gotowany 150 g (1a, 3) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślinne 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 413,5 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 33,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 3 851 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 41,2
2026-02-26 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	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) ogórek konserwowy 30 g (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] 1 959,1 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 465,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 14,5
		jogurt owocowy 150 g (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 1 992,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 176,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-26 czwartek	łatwostarwana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) bulka 80 g (1a) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	jablko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g ziemniaki m 180 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) kompot porzeczk 280 ml		herbata z cytryną 270 ml masło 10 g (7) bulka 60 g (1a) kielbasa szynkowa 50 g (6)	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 068,3 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 5,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 196,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,5
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) masło 10 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g ziemniaki m 180 g sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) fasolka szp got 60 g (1a) sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) kompot porzeczk b/c 280 ml	sur z marchwi i jabłka 110 g	herbata z cytryną bc 270 ml masło 10 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) kielbasa szynkowa 50 g (6) ogórek konserwowy 30 g (10) sałata 0,05 szt	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 212,8 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 2 121,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,8
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	herbata z cytryną 270 ml masło roślinne 10 10 g bulka 80 g (1a) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt	jablko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g antrykot gotowany 60 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g sos chrzanowy bśm 80 ml (1a) kompot porzeczk 280 ml		herbata z cytryną 270 ml masło roślinne 10 10 g bulka 60 g (1a) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt marmolada z jabłek 70 g	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 059,9 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 458,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-27 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) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem truskawkowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g 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 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 345,1 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 6 043 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem truskawkowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 256,4 Białko ogółem [g] 63,7 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 1 601,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,6
	łatwostawiana niskoreszkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) masło 10 g (7) bulka 80 g (1a) jajko gotowane 1 szt (3) dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jablko pieczone 180 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 163 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 356,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 727,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-27 piątek	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) 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 ogórek św 30 g jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 90 g 90 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) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 230,4 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 604 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,8
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 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	jabłko pieczone 180 g	pejzanka bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) ryba gotowana 90 g (4) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) ziemniaki m 180 g kalafior gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		bulka 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	bulka 30 g (1a) masło roślin 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 062,7 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,1 Sód [mg] 1 637,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,5
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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 koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) 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] 2 025 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 922,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-28 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 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 koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 088,6 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 788,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,3
	łatwostawiana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 218,7 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 1 879,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,3
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (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 ogórek św 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g 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] 2 076,2 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 3 476,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-28 sobota	eliminacyjna-białko/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko pieczone 180 g	zupa koperkowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 056,4 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 3 176,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,7
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasztet 80 g (1a, 1b) 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] 2 280,6 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2 189,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,2
2026-03-01 niedziela	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 078,7 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 1 608,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-01 niedziela	łatwostanwana niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 181,5 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 1 627,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5
	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) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) kalafior gotowany 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g 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) 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) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 161,1 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 287,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 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 koperkowy bśm 80 ml (1a, 6) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło roślin 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 065,8 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 445 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-02 poniedziałek	podstawowa	kakao 270 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt	mandarynka 70 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz z indyka dusz 80 g (1a) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) pomidor 50 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] 2 041,3 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1 532,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,2
	łatwostrawna	kakao 270 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt	mandarynka 70 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz z indyka dusz 80 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 126,7 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 1 457,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,7
	łatwostrawna niskoresztkowa	kakao 270 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g	jabłko pieczone 180 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz z indyka dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 312,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 1 547,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-02 poniedziałek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) 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 ogórek kisz 30 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz z indyka dusz 80 g (1a) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) 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) sałata 0,05 szt pomidor 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] 2 250,9 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 411,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28
	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	jabłko pieczone 180 g	zupa z zielonego groszku z grz b śm 300 ml (1a, 6, 9) gulasz z indyka dusz 80 g (1a) gulasz z indyka dusz 80 g (1a) 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 roślin 5 g marmolada z jablek 70 g	Energia [kcal] 2 313,5 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 28,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 621,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,8
	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	mandarynka 70 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) pierś sote 80 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z papryki 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 225,6 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2 176,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-03 wtorek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) pierś sote 80 g (1a) 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		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 251,1 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Błonnik pokarmowy [g] 24 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2 020,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,9
	łatwostawiana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		herbata z cytryną 270 ml bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 103,4 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 1 932,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,1
	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) 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 ogórek kisz 30 g mandarynka 70 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) pierś sote 80 g (1a) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g rzodkiewka 30 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] 2 298,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 2 936,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-03 wtorek	eliminacyjna-białko/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2026,1 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1450,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7
2026-03-04 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) kapusta z grochem z kap sł 300 g (6, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2346 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 2051,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 38,7
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2221,4 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 1885,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-04 środa	łatwostawiana niskokaloryczowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) bulka 80 g (1a) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	barszcz czerwony z ziemni 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczek 280 ml		herbata z cytryną 270 ml bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6)	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 220,2 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 1893,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,4
	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) 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 rzodkiewka 30 g herbatniki petit 30 g (1a, 6)	barszcz czerwony z ziemni 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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 pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2179 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 3101,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,2
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	masło roślinne 10 10 g bulka 80 g (1a) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml sałata 0,05 szt miód 1 szt	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	barszcz czerwony z ziemni b śm 300 ml (1a, 1b, 6, 9, 10) ryż got 180 g pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kompot porzeczek 280 ml sos szpinakowy bśm 80 ml (1a, 6, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10)		herbata z cytryną 270 ml bulka 80 g (1a) krakowska 50 g (6) masło roślinne 10 10 g sałata 0,05 szt	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2389,7 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 1900,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 40,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-05 czwartek	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) rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 7, 9) łazanki z mięsem i kap kisz dusz 300 g (1a, 3, 6, 7, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g buraki zasmażane 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) żurek z jajkiem i kielbasa 350 ml (1b, 1a, 3, 6, 7, 9, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 10 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 433,6 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 2 421,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 37,9
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g buraki zasmażane 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) żurek z jajkiem i kielbasa 350 ml (1b, 1a, 3, 6, 7, 9, 10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 216,8 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1 541,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,5
	łatwostawiana niskoreszkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jablko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 237,1 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 1 844,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-24 do dnia 2026-03-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-05 czwartek	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) rukola 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) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	jogurt naturalny 150 g (7)	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) żurek z jajkiem i kielbasa 350 ml (1b, 1a, 3, 6, 7, 9, 10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 426 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 363,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 440,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml rukola 0,05 szt	jabłko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) buraki zasmażane 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 dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 193 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 2 145,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 38,1