

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-25 poniedziałek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) twaróg z pomidorami 100 g (7) rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2 189,9</b> <b>Białko ogółem [g] 85,1</b> <b>Tłuszcz [g] 60,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 360,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,9</b> kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 <b>Sód [mg] 1 756,8</b> kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2 186,9</b> <b>Białko ogółem [g] 84,6</b> <b>Tłuszcz [g] 60,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 353,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,8</b> kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 <b>Sód [mg] 1 542,9</b> kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-25 poniedziałek	łatwostawiana niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	<b>Energia [kcal] 2 392</b> <b>Białko ogółem [g] 96,3</b> <b>Tłuszcz [g] 66</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 375,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1</b> <b>Sód [mg] 1 750,1</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3</b>
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) rukola 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) rzodkiewka 30 g herbatniki petit 30 g (1a, 6)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) ziemniaki 230 g pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) kompot porzeczk b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2 314,3</b> <b>Białko ogółem [g] 86,2</b> <b>Tłuszcz [g] 70,6</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 371,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 48,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2</b> <b>Sód [mg] 2 298,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-25 poniedziałek	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	banan 1/2 szt 100 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos jarzynowy bśm 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	<b>Energia [kcal] 2 181,9</b> <b>Białko ogółem [g] 84,1</b> <b>Tłuszcz [g] 76,8</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 313</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,7</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8</b> <b>Sód [mg] 1 878,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,9</b>
2026-05-26 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 lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z ogórka kisz 100 g kasza gryczana got 150 g kompot porzeczk 280 ml		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 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2 176,6</b> <b>Białko ogółem [g] 78,1</b> <b>Tłuszcz [g] 84,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 312</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,8</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2</b> <b>Sód [mg] 3 578,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1</b>

2026-05-26 wtorek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>1d, 7</b> ) bułka 80 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) ser żółty 50 g ( <b>7</b> ) sałata lodowa 50 g ( <b>10</b> ) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ( <b>1a, 6, 7, 9, 10</b> ) gulasz mięsny dusz 150 g ( <b>1a, 7, 10</b> ) Marchew zasmażana mr. 100 g ( <b>1a</b> ) kalafior gotowany 100 g ( <b>1a</b> ) kasza jęczmienna got 180 g ( <b>1c</b> ) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) krakowska 50 g ( <b>6</b> ) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g ( <b>1a</b> ) masło 5 g ( <b>7</b> ) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2 203</b> <b>Białko ogółem [g] 76,1</b> <b>Tłuszcz [g] 84,6</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 309,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6</b> <b>Sód [mg] 2 580</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8</b>
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>1d, 7</b> ) bułka 80 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) ser żółty 50 g ( <b>7</b> ) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ( <b>1a, 6, 7, 9, 10</b> ) gulasz mięsny dusz 150 g ( <b>1a, 7, 10</b> ) Marchew zasmażana mr. 100 g ( <b>1a</b> ) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) krakowska 50 g ( <b>6</b> ) kasza manna na mleku 300 ml ( <b>1a, 7</b> ) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g ( <b>1a</b> ) masło 5 g ( <b>7</b> ) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2 340,8</b> <b>Białko ogółem [g] 84,1</b> <b>Tłuszcz [g] 80,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 344,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8</b> <b>Sód [mg] 2 663</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8</b>

2026-05-26 wtorek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) sur z ogórka kisz 100 g kalafior gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk b/c 280 ml	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) 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) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	<b>Energia [kcal] 2 135,2</b> <b>Białko ogółem [g] 80,1</b> <b>Tłuszcz [g] 97,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 273,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3</b> <b>Sód [mg] 4 013,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,7</b>
	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	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) Marchew zasmażana mr. 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 dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2 213,2</b> <b>Białko ogółem [g] 69,4</b> <b>Tłuszcz [g] 100,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 279,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4</b> <b>Sód [mg] 3 529,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 35,9</b>

2026-05-27 środa	podstawowa	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt kakao 270 ml (7) jogurt owocowy 150 g (7)	jabłko deserowe 170 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) sur z kapusty si z majonezem 100 g (3, 10) fasolka szp got 60 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczki 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	<b>Energia [kcal]</b> 2 157,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 16,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 26,2 <b>Sód [mg]</b> 1 906,3 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 16,4
	łatwostrawna	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt kakao 270 ml (7) jogurt owocowy 150 g (7)	jabłko deserowe 170 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczki 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	<b>Energia [kcal]</b> 2 227,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 13,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,5 <b>Sód [mg]</b> 1 565,3 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 18,8

2026-05-27 środa	łatwostawiana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>1a, 7</b> ) bułka 80 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) twaróg 80 g ( <b>7</b> ) dżem mały 25 g kakao 270 ml ( <b>7</b> )	jabłko pieczone 180 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml ( <b>1a, 6, 7, 9</b> ) medaliony z indyka dusz 80 g ( <b>1a</b> ) buraki zasmażane 100 g ( <b>1a</b> ) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		makaron na mleku 300 ml ( <b>1a, 3, 7</b> ) bułka 60 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) rolada schabowa 50 g ( <b>6</b> ) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g ( <b>1a</b> ) masło 5 g ( <b>7</b> ) ser żółt 20 g ( <b>7</b> )	<b>Energia [kcal] 2 464,9</b> <b>Białko ogółem [g] 110,2</b> <b>Tłuszcz [g] 71,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 361,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6</b> <b>Sód [mg] 1 704,1</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2</b>
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g ( <b>7</b> ) chleb razowy 90 g 90 g ( <b>1a, 1b</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) twaróg 80 g ( <b>7</b> ) sałata 0,05 szt pomidor 50 g kakao bc 270 ml ( <b>7</b> )	kanapka raz z szynką 70 g ( <b>1a, 1b, 7</b> ) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g ogórek św 30 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml ( <b>1a, 6, 7, 9</b> ) medaliony z indyka dusz 80 g ( <b>1a</b> ) sur z kapusty s/z majonezem 100 g ( <b>3, 10</b> ) fasolka szp got 60 g ( <b>1a</b> ) ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g ( <b>1a, 6</b> )	chleb razowy 60 g 60 g ( <b>1a, 1b</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) rolada schabowa 50 g ( <b>6</b> ) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g ( <b>1a, 1b</b> ) masło 5 g ( <b>7</b> ) ser żółt 20 g ( <b>7</b> )	<b>Energia [kcal] 2 313,3</b> <b>Białko ogółem [g] 106,3</b> <b>Tłuszcz [g] 77,5</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 338,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45,8</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9</b> <b>Sód [mg] 2 523,6</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-27 środa	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) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) medaliony z indyka dusz 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczki 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g marmolada z jabłek 70 g	<b>Energia [kcal] 2 188,9</b> <b>Białko ogółem [g] 86,3</b> <b>Tłuszcz [g] 71</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 317,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,8</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4</b> <b>Sód [mg] 1 701</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,8</b>
2026-05-28 czwartek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) sałatka z buraka 110 g szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczki 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) krakowska 20 g (6)	<b>Energia [kcal] 2 155,8</b> <b>Białko ogółem [g] 83,1</b> <b>Tłuszcz [g] 76,4</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 314,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1</b> <b>Sód [mg] 1 816,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8</b>

2026-05-28 czwartek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>1d, 7</b> ) bułka 80 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>3</b> ) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>6, 7, 9, 10</b> ) pieczeń rzymska piecz 70 g ( <b>1a, 3, 10</b> ) sos musztardowy 80 ml ( <b>1a, 7, 10</b> ) sałatka z buraka 110 g szpinak zasmażany 110 g ( <b>7</b> ) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) ser żółty 50 g ( <b>7</b> ) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g ( <b>1a</b> ) masło 5 g ( <b>7</b> ) krakowska 20 g ( <b>6</b> )	<b>Energia [kcal] 2 220,4</b> <b>Białko ogółem [g] 83,1</b> <b>Tłuszcz [g] 81,2</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 314,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4</b> <b>Sód [mg] 1 680,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5</b>
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>1d, 7</b> ) bułka 80 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>3</b> ) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>6, 7, 9, 10</b> ) pieczeń rzymska piecz 70 g ( <b>1a, 3, 10</b> ) sos musztardowy 80 ml ( <b>1a, 7, 10</b> ) szpinak zasmażany 110 g ( <b>7</b> ) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) marmolada z jabłek 70 g kasza manna na mleku 300 ml ( <b>1a, 7</b> ) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g ( <b>1a</b> ) masło 5 g ( <b>7</b> ) krakowska 20 g ( <b>6</b> )	<b>Energia [kcal] 2 229,3</b> <b>Białko ogółem [g] 76,9</b> <b>Tłuszcz [g] 68,8</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 350,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28</b> <b>Sód [mg] 1 280,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,2</b>

2026-05-28 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) jajko gotowane 1 szt (3) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) sałatka z buraka 110 g ziemniaki 230 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) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	<b>Energia [kcal] 2 242,7</b> <b>Białko ogółem [g] 87,9</b> <b>Tłuszcz [g] 89,4</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 314,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1</b> <b>Sód [mg] 2 271,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,8</b>
	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 ryżem bśm 300 ml (6, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos musztardowy bśm 80 ml (1a, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g krakowska 20 g (6)	<b>Energia [kcal] 2 123,2</b> <b>Białko ogółem [g] 71,4</b> <b>Tłuszcz [g] 78,3</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 307,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,7</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1</b> <b>Sód [mg] 1 174,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,5</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-29 piątek	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) rukola 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml (6, 9) makaron z musem jagodowym 200 g (1a, 3, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) makrela wędzona 120 g (4) ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 471,3</b> <b>Białko ogółem [g] 95,3</b> <b>Tłuszcz [g] 88,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 348,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,8</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2</b> <b>Sód [mg] 2 771,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,8</b>
	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) makaron z musem jagodowym 200 g (1a, 3, 7) sur z marchwi i jabłka 110 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	<b>Energia [kcal] 2 136,2</b> <b>Białko ogółem [g] 66,9</b> <b>Tłuszcz [g] 65,2</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 344,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1</b> <b>Sód [mg] 1 033,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18</b>

2026-05-29 piątek	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 szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 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	<b>Energia [kcal] 2 241,2</b> <b>Białko ogółem [g] 94,7</b> <b>Tłuszcz [g] 52</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 376,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6</b> <b>Sód [mg] 1 273,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 14,2</b>
	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) rzodkiewka 30 g rukola 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 szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki 230 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 drobiowa 50 g ogórek kisz 30 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	<b>Energia [kcal] 2 292,1</b> <b>Białko ogółem [g] 107,4</b> <b>Tłuszcz [g] 63,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 377,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 52,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6</b> <b>Sód [mg] 2 073,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,1</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-29 piątek	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g dżem mały 25 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 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 roślinne 5 g miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 088,7</b> <b>Białko ogółem [g] 84,7</b> <b>Tłuszcz [g] 57,5</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 338</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,1</b> <b>Sód [mg] 1 581,1</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,1</b>
2026-05-30 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) fasolka po bretońsku 180 g (1a, 6, 7, 10) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) kompot śliwkowy 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	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2 017</b> <b>Białko ogółem [g] 85,4</b> <b>Tłuszcz [g] 74,2</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 291,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,7</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6</b> <b>Sód [mg] 1 266,6</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8</b>

2026-05-30 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>1a, 7</b> ) bułka 80 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) kielbasa szynkowa 50 g ( <b>6</b> ) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>1a, 6, 7, 9, 10</b> ) szynka duszona w sosie własnym 110 g ( <b>1a, 7</b> ) sałata zielona z sosem winegret 50 g ( <b>10</b> ) brokuł gotowany 100 g ( <b>1a</b> ) kasza jęczmienna got 180 g ( <b>1c</b> ) kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) pasta z kurczaka 65 g ( <b>10</b> ) sałata lodowa 50 g ( <b>10</b> ) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2 038,9</b> <b>Białko ogółem [g] 78,3</b> <b>Tłuszcz [g] 80,4</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 272,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,5</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5</b> <b>Sód [mg] 2 003,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,1</b>
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>1a, 7</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) bułka 80 g ( <b>1a</b> ) kielbasa szynkowa 50 g ( <b>6</b> ) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>1a, 6, 7, 9, 10</b> ) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml szynka duszona w sosie własnym 110 g ( <b>1a, 7</b> ) brokuł gotowany 100 g ( <b>1a</b> )		herbata z cytryną 270 ml masło 10 g ( <b>7</b> ) bułka 60 g ( <b>1a</b> ) pasta z kurczaka 65 g ( <b>10</b> )	jabłko pieczone 180 g	<b>Energia [kcal] 2 033,7</b> <b>Białko ogółem [g] 78</b> <b>Tłuszcz [g] 68,3</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 300,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8</b> <b>Sód [mg] 2 017</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-30 sobota	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g pomarańcza 100 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) kompot śliwkowy b/c 280 ml kasza jęczmienna got 180 g (1c)	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2 172,4</b> <b>Białko ogółem [g] 82,3</b> <b>Tłuszcz [g] 88,7</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 294,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,5</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8</b> <b>Sód [mg] 2 601,1</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,8</b>
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	masło roślinne 10 10 g bułka 80 g (1a) kielbasa szynkowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml sałata 0,05 szt	jabłko pieczone 180 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) kasza jęczmienna got 180 g (1c) brokuł gotowany 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7)		herbata z cytryną 270 ml masło roślinne 10 10 g bułka 60 g (1a) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10)	jabłko pieczone 180 g	<b>Energia [kcal] 2 122,8</b> <b>Białko ogółem [g] 80,7</b> <b>Tłuszcz [g] 94,8</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 260,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9</b> <b>Sód [mg] 3 015,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34</b>

2026-05-31 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>1d, 7</b> ) chleb mieszany 90 g ( <b>1a, 1b</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) twaróg z pomidorami 100 g ( <b>7</b> ) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>1a, 3, 6, 7, 9, 10</b> ) kotlet z piersi 90 g ( <b>1a, 3</b> ) buraki zasmażane 100 g ( <b>1a</b> ) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g ( <b>1a, 1b</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) szynka drobiowa 50 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g ( <b>1a, 1b</b> ) masło 5 g ( <b>7</b> ) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2 287,6</b> <b>Białko ogółem [g] 85,7</b> <b>Tłuszcz [g] 78,8</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 344</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,6</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5</b> <b>Sód [mg] 1 312,3</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6</b>
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>1d, 7</b> ) bułka 80 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) twaróg z pomidorami 100 g ( <b>7</b> ) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>1a, 3, 6, 7, 9, 10</b> ) piers gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml ( <b>1a, 6, 7, 10</b> ) buraki zasmażane 100 g ( <b>1a</b> ) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g ( <b>1a</b> ) masło 5 g ( <b>7</b> ) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2 161,9</b> <b>Białko ogółem [g] 84,1</b> <b>Tłuszcz [g] 64,4</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 340,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8</b> <b>Sód [mg] 1 169,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2</b>

2026-05-31 niedziela	łatwostawiana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>1d, 7</b> ) bułka 80 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) twaróg 80 g ( <b>7</b> ) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>1a, 3, 6, 7, 9, 10</b> ) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml ( <b>1a, 6, 7, 10</b> ) buraki zasmażane 100 g ( <b>1a</b> ) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) szynka drobiowa 50 g ryż na mleku 300 ml ( <b>7</b> ) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g ( <b>1a</b> ) masło 5 g ( <b>7</b> ) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2 261,1</b> <b>Białko ogółem [g] 94,5</b> <b>Tłuszcz [g] 62,8</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 353,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4</b> <b>Sód [mg] 1 206,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,7</b>
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>1d, 7</b> ) chleb razowy 90 g 90 g ( <b>1a, 1b</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) twaróg z pomidorami 100 g ( <b>7</b> ) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g ( <b>1a, 1b, 7</b> ) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>1a, 3, 6, 7, 9, 10</b> ) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml ( <b>1a, 6, 7, 10</b> ) buraki zasmażane 100 g ( <b>1a</b> ) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki 230 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g ( <b>1a, 6</b> )	chleb razowy 60 g 60 g ( <b>1a, 1b</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) szynka drobiowa 50 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g ( <b>1a, 1b</b> ) masło 5 g ( <b>7</b> ) jajko got 1/2 szt 0,5 szt ( <b>3</b> )	<b>Energia [kcal] 2 271,2</b> <b>Białko ogółem [g] 94,5</b> <b>Tłuszcz [g] 76,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 349,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 47</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8</b> <b>Sód [mg] 1 905,6</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6</b>

2026-05-31 niedziela	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos koperkowy bśm 80 ml (1a, 6) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 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 dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2 092,7</b> <b>Białko ogółem [g] 84</b> <b>Tłuszcz [g] 74,7</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 294,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,5</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3</b> <b>Sód [mg] 1 453,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7</b>
2026-06-01 poniedziałek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2 335,9</b> <b>Białko ogółem [g] 87,3</b> <b>Tłuszcz [g] 74,7</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 349,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,8</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5</b> <b>Sód [mg] 1 579</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-01 poniedziałek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2 344,7</b> <b>Białko ogółem [g] 87,4</b> <b>Tłuszcz [g] 76,3</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 342,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,8</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9</b> <b>Sód [mg] 1 424,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6</b>
	łatwostrawna 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 jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	<b>Energia [kcal] 2 402</b> <b>Białko ogółem [g] 89,1</b> <b>Tłuszcz [g] 78,3</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 348,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1</b> <b>Sód [mg] 1 538,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-01 poniedziałek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g rukola 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 jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki 230 g kompot porzeczki b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (7)	chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2 315,6</b> <b>Białko ogółem [g] 105,4</b> <b>Tłuszcz [g] 81,9</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 327,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7</b> <b>Sód [mg] 2 182,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3</b>
	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	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) pierś w paski dusz 80 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczki 280 ml rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)		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	<b>Energia [kcal] 2 377,2</b> <b>Białko ogółem [g] 88,7</b> <b>Tłuszcz [g] 90,6</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 317,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 29,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21</b> <b>Sód [mg] 1 373,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-02 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>1d, 7</b> ) chleb mieszany 90 g ( <b>1a, 1b</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>3</b> ) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml ( <b>1a, 3, 6, 9, 10</b> ) kurczak pieczony 150 g buraki zasmażane 100 g ( <b>1a</b> ) sur z kapusty si z ogórkiem i kop 100 g ( <b>10</b> ) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g ( <b>1a, 1b</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) krakowska 50 g ( <b>6</b> ) sałata lodowa 50 g ( <b>10</b> ) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g ( <b>1a, 1b</b> ) masło 5 g ( <b>7</b> ) miód 1 szt	<b>Energia</b> [kcal] 2 323,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 332,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 <b>Sód</b> [mg] 1 359,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,1
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>1d, 7</b> ) bułka 80 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>3</b> ) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml ( <b>1a, 3, 6, 9, 10</b> ) kurczak gotowany 150 g buraki zasmażane 100 g ( <b>1a</b> ) kalafior gotowany 100 g ( <b>1a</b> ) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g ( <b>1a</b> ) masło 10 g ( <b>7</b> ) krakowska 50 g ( <b>6</b> ) sałata lodowa 50 g ( <b>10</b> ) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g ( <b>1a</b> ) masło 5 g ( <b>7</b> ) miód 1 szt	<b>Energia</b> [kcal] 2 277,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 333 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 <b>Sód</b> [mg] 1 254,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,6

2026-06-02 wtorek	łatwostawiana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80g 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 389</b> <b>Białko ogółem [g] 110,3</b> <b>Tłuszcz [g] 68,3</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 353,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1</b> <b>Sód [mg] 1 321,1</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5</b>
	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 żółtym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g sur z kapusty słz ogórkiem i kop 100 g (10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot truskawkowy b/c 280 ml	jogurt naturalny 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	<b>Energia [kcal] 2 348,9</b> <b>Białko ogółem [g] 121</b> <b>Tłuszcz [g] 85,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 316,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7</b> <b>Sód [mg] 2 094,8</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-02 wtorek	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80g 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	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak got 200g 200 g buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki 230 g 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 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 199,5</b> <b>Białko ogółem [g] 106,9</b> <b>Tłuszcz [g] 73</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 297,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,5</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1</b> <b>Sód [mg] 1 160,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5</b>
2026-06-03 środa	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) rukola 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zalewajka podstawowa 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty pek z pomid 100 g (3, 10) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczki 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) szynka wieprz 20 g	<b>Energia [kcal] 2 341,8</b> <b>Białko ogółem [g] 93,9</b> <b>Tłuszcz [g] 93,8</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 307</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34</b> <b>Sód [mg] 1 531,6</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,6</b>

2026-06-03 środa	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) 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) szynka wieprz 20 g	<b>Energia [kcal] 2 291,1</b> <b>Białko ogółem [g] 92,8</b> <b>Tłuszcz [g] 85,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 310,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,4</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3</b> <b>Sód [mg] 1 363,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,1</b>
	łatwostrawna 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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	<b>Energia [kcal] 2 242,1</b> <b>Białko ogółem [g] 90,9</b> <b>Tłuszcz [g] 75,2</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 320,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2</b> <b>Sód [mg] 1 346,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,3</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-03 środa	z ogr. łatwo przysw. węgl.	<p>płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) rukola 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml</p>	<p>kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g</p>	<p>zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) fasolka szp got 60 g (1a) sur z kapusty pek z pomid 100 g (3, 10) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk b/c 280 ml</p>	<p>krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)</p>	<p>chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml</p>	<p>chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g</p>	<p><b>Energia [kcal] 2 330,2</b> <b>Białko ogółem [g] 98,1</b> <b>Tłuszcz [g] 97,2</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 304,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8</b> <b>Sód [mg] 1 936,6</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,6</b></p>
	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	<p>bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>jabłko pieczone 180 g</p>	<p>zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (1b, 6, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy bśm 80 ml (1a, 6) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml</p>		<p>bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g szynka wieprz 20 g</p>	<p><b>Energia [kcal] 2 285,4</b> <b>Białko ogółem [g] 86,3</b> <b>Tłuszcz [g] 100,2</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 277,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,4</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2</b> <b>Sód [mg] 1 742,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 42,3</b></p>