

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-05 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml sernik-ch 100 g (1a, 3, 7)	pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g ziemniaki got 220 Por sur z kapusty czerw parzona 100 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) kompot porzeczki 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] 2 683,9 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Błonnik pokarmowy [g] 34 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 34,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 2 034,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,3
	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 sernik-ch 100 g (1a, 3, 7)	pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczki 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] 2 631,7 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 1 940,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,8

2026-04-05 niedziela	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80g 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	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) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 126,1 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 582,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
	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 żółtym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g pomarańcza 100 g	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 60 g 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 bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 317,1 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 965 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-04-05 niedziela	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80g 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	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 roślinne 5 g krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 124,7 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 257,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 586,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,8
2026-04-06 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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 sernik-ch 100 g (1a, 3, 7)	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) kotlet schabowy 90 g (1a, 3, 10) buraki zasmażane 100 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 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] 2 722,1 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 378,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 2 221,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-04-06 poniedziałek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml sernik-ch 100 g (1a, 3, 7)	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 490,7 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 364,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 007,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,2
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80g 80 g (1a) masło 10 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 233,2 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 343 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2 010,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-04-06 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 sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) buraki zasmażane 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 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 134 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 2 857,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,1
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80g 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) schab gotowany 60 g schab gotowany 60 g sos chrzanowy bśm 80 ml (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślin 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 084,8 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 1 855,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30

2026-04-07 wtorek	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) jogurt owocowy 150 g (7)	mandarynka 70 g	zupa kaszubska 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) kalafior gotowany 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g kasza gryczana got 150 g kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) krakowska 50 g (6) masło 10 g (7) pomidor 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] 2 195,2 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 2 592,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6
	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) jogurt owocowy 150 g (7)	mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior 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] 2 188,2 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2 200,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,8

2026-04-07 wtorek	łatwostawiana niskoresztkowa	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 dusz 150 g (1a, 7, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml		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] 2 071,3 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 2 090,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7
	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) pomidor 50 g sałata 0,05 szt kawa inka na mleku bc 270 ml (1b, 1c, 7)	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z kapusty kisz 100 g kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot truskawkowy b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 229,9 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 3 626,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-04-07 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	jabłko pieczone 180 g	pejzanka bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) 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 roślinne 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 231,7 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 3 492,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 36,1
2026-04-08 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt miód 1 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka podstawowa 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) piesz gotowana 70 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) ryż got 180 g sur z kapusty si z burakiem 100 g kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 357 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 271,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1

2026-04-08 środa	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) fasolka szp got 60 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 180 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	Energia [kcal] 2 253,2 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 1 989,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g 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		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 428,8 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 2 110 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31

2026-04-08 środa	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt 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) sur z kapusty si z burakiem 100 g fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki got 220 Por 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 papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 241 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 708 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2
	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	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 szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 256,9 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 1 950,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 35,1

2026-04-09 czwartek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	banan 1/2 szt 100 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z cieciorki i suszonych pomid 70 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] 2 253,9 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 369,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 310,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,7
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	banan 1/2 szt 100 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) 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) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 117,8 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 147,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-04-09 czwartek	łatwostawiana niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 206,9 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 351 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 6,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 1 211,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,2
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z serem żółtym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) kalafior gotowany 100 g (1a) 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) kielbasa szynkowa 50 g (6) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 049,3 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 1 926,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,5

2026-04-09 czwartek	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa brokułowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczki 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 128,8 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 098,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,6
2026-04-10 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 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	mandarynka 70 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) makaron z musem jagodowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczki 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) makrela wędzona 120 g (4) ogórek kiszony 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 351,8 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 3 279,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3

2026-04-10 piątek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 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	mandarynka 70 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) makaron z musuem jagodowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczki 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) 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] 2 229,6 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 1 605 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80g 80 g (1a) masło 10 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczki 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 10 g (7) twaróg 80 g (7) ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 156,9 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 692,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,1

2026-04-10 piątek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 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 mandarynka 70 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk b/c 280 ml	jogurt naturalny 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 125,5 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 389,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,5
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80g 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g miód 1 szt rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) ryba gotowana 90 g (4) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) ziemniaki got 220 Por brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 044,8 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,3 Sód [mg] 1 618,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-04-11 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) fasolka po bretońsku 180 g (1a, 6, 7, 10) sałata lodowa 100 g (10) kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) ogórek kisz 30 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] 2 018,7 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 510,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,7
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) schab gotowany 60 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sałata lodowa 100 g (10) ryż got 180 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 083,9 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 084,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,4

2026-04-11 sobota	łatwostarwana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) bułka 80 g (1a) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml schab gotowany 60 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9)		herbata z cytryną 270 ml masło 10 g (7) bułka 60 g (1a) pasta z kurczaka 65 g (10)	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 052,4 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 075,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) masło 10 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną bc 270 ml sałata 0,05 szt pomidor 50 g	kanapka z serem żółtym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) ziemniaki got 220 Por sałata lodowa 100 g (10) schab gotowany 60 g kalafior gotowany 100 g (1a) sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) kompot śliwkowy b/c 280 ml	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	herbata z cytryną bc 270 ml masło 10 g (7) chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) pasta z kurczaka 65 g (10) ogórek kisz 30 g	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 010,5 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 1 837,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-04-11 sobota	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	masło roślinne 10 10 g bułka 80 g (1a) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml sałata 0,05 szt	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) ryż got 180 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml schab gotowany 60 g schab gotowany 60 g sos chrzanowy bśm 80 ml (1a)		herbata z cytryną 270 ml masło roślinne 10 10 g bułka 60 g (1a) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt	bułka 30 g (1a) masło roślin 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 036,3 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 1 011,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4
2026-04-12 niedziela	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) sur z ogórka kisz 100 g buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 064,8 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 3 178 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-04-12 niedziela	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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] 2 100,8 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Błonnik pokarmowy [g] 25 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 2 163,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7
	łatwostrawna niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 221 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 340 Błonnik pokarmowy [g] 22 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 251,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,1

2026-04-12 niedziela	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z 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) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) sur z ogórka kisz 100 g buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 125,8 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 3 756,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z ryżem bśm 300 ml (6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczki 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 roślin 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 160,1 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 3 147,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-05 do dnia 2026-04-14 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-04-13 poniedziałek	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 rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) kapusta z grochem z kap sł 300 g (6, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 305,7 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 1 423,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,4
	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	mandarynka 70 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 100,7 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 205,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7

2026-04-13 poniedziałek	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	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 025,8 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1 117,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2
	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) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 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	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk b/c 280 ml	jabłko deserowe 170 g	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 203,6 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 2 084,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9

2026-04-13 poniedziałek	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	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczki 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 159,2 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 138,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,9
2026-04-14 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	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty sz z ogórkiem i kop 100 g (10) ryż got 180 g kompot porzeczki 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	Energia [kcal] 2 145,1 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 636,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,7

2026-04-14 wtorek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczki 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	Energia [kcal] 2 148,4 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 1 467,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,1
	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) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczki 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 347,5 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 339,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 1 672,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9

2026-04-14 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) 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 wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) sur z kapusty s/z ogórkiem i kop 100 g (10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczki b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (7)	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 194,6 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 071,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9
	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami bsm 300 ml (1a, 6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) pierś w paski dusz 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczki 280 ml		bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 111,7 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 280,2 Błonnik pokarmowy [g] 21 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 385,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1

Oznaczenia alergenów:

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