

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-06 do dnia 2026-03-16 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczek 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	Energia [kcal] 2 234,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 3 199,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6
	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	mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) 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] 2 098,7 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 5,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 1 456,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,3
	łatwostawiana niskoreszkłkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80g 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7)	jabłko pieczone 180 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) ziemniaki m 180 g ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) kompot porzeczek 280 ml		płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6)	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 109,6 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 1 627,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-06 do dnia 2026-03-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-06 piątek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) 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) kielbasa szynkowa 50 g (6) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	masło 5 g (7) chleb razowy 30 g (1a, 1b) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 1 884,3 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 282,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 3 058,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,7
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80g 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 028,1 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,5 Sód [mg] 1 591,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,9
	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) sałatka z buraka 110 g 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 104,4 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 576,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,7

2026-03-07 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 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 sałatka z buraka 110 g fasolka szp got 60 g (1a) ryż got 180 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) kompot truskawkowy 280 ml		bulka 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	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 162,1 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 1 109,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,5
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) bulka 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 schab gotowany 60 g buraki zasmażane 100 g (1a) sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) kompot truskawkowy 280 ml		herbata z cytryną 270 ml masło 10 g (7) bulka 60 g (1a) pasta z kurczaka 65 g (10)	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 079,5 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 086,3 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 szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) ziemniaki m 180 g sałatka z buraka 110 g schab gotowany 60 g fasolka szp got 60 g (1a) sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) kompot śliwkowy b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	herbata z cytryną bc 270 ml masło 10 g (7) chleb razowy 90 g 90 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] 2 185,2 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 2 128,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-06 do dnia 2026-03-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-07 sobota	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	masło roślinne 10 g bulka 80 g (1a) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml sałata 0,05 szt	jablko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) ryż got 180 g buraki zasmażane 100 g (1a) schab gotowany 60 g schab gotowany 60 g sos chrzanowy bśm 80 ml (1a) kompot truskawkowy 280 ml		herbata z cytryną 270 ml masło roślinne 10 g bulka 60 g (1a) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 063,4 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Błonnik pokarmowy [g] 20 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 1 022 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4
	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	jablko 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 parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 057,7 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 2 683 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8
2026-03-08 niedziela	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	jablko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) 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] 2 095,9 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 569 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-06 do dnia 2026-03-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-08 niedziela	łatwostanwana niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 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) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 220,8 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2651,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) 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) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	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	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2104,4 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 3786,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 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 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) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2077,1 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] 3538,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-06 do dnia 2026-03-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-09 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) herbata z cytryną 270 ml sałata 0,05 szt pomidor 50 g	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 097,5 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1 390,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,7
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 059 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1 213,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,7
	łatwostrawna niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa 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 m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) ryż na mleku 300 ml (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] 77,3 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 1 275,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-06 do dnia 2026-03-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-09 poniedziałek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa 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) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 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] 2 257,3 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 230,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2
	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 koperkowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 9) 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 m 180 g kompot porzeczk 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 roślin 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 076,9 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 291 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 1 164,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,9
	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty sł z burakiem 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 231 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 2 141 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-06 do dnia 2026-03-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-10 wtorek	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa selerowa z grzankami 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) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 221 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 1951,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,1
	łatwostrawna niskoresztkowa	bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 222,4 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1969,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,9
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt kawa inka na mleku bc 270 ml (1b, 1c, 7)	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt papryka 30 g herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) sur z kapusty sł z burakiem 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sur z marchwi i jabłka 110 g	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2453,4 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Błonnik pokarmowy [g] 48 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2776,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-06 do dnia 2026-03-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-10 wtorek	eliminacyjna-białko/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa selerowa z grzankami bśm 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) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 300,9 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 2 335,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 40,3
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) schab gotowany 60 g kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 079,7 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 296 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 044,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,2
2026-03-11 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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 pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 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] 2 002,7 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 1 903,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-06 do dnia 2026-03-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-11 środa	łatwostawiana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) 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) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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] 2 174 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 1 968,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5
	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) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g mandarynka 70 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) szpinak zasmażany 110 g (7) 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) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 005,3 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 293,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 3 131,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g 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) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 023,7 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 336,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-06 do dnia 2026-03-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-12 czwartek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pieczeń drobiowa z brokułem piecz 100 g (1a, 3) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z ogórka kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenney 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 128,5 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 2 408,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,1
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pieczeń drobiowa z brokułem piecz 100 g (1a, 3) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) 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) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 159,4 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1 392,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pieczeń drobiowa z brokułem piecz 100 g (1a, 3) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 069,9 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 1 360,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-06 do dnia 2026-03-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-12 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 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) papryka 30 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pieczeń drobiowa z brokułem piecz 100 g (1a, 3) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z ogórka kisz 100 g 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) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 286,3 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Błonnik pokarmowy [g] 47 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 3 093,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,4
	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	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pieczeń drobiowa z brokułem piecz 100 g (1a, 3) pieczeń drobiowa z brokułem piecz 100 g (1a, 3) sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 138,7 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 272,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 761,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 204,2 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2 055,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2

2026-03-13 piątek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) 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) ser żółty 50 g (7) 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] 2 233,5 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 687,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8
	łatwostrawna niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) dżem mały 25 g jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 174,3 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 728,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,9
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata lodowa 50 g (10) 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 makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) kalafior gotowany 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g 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) 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) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 186,8 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 3 011,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-06 do dnia 2026-03-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-13 piątek	eliminacyjna-białko/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jablko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) ryba w jarzynach na parze 60 g (4, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 g marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 005,3 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,7 Sód [mg] 1 421,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) sałata 0,05 szt twaróg z pomidorami 100 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior i suszonych pomid 70 g 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] 2 229,5 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 1 304,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,9
2026-03-14 sobota	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 224,6 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 1 806,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-06 do dnia 2026-03-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-14 sobota	łatwostanwana niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jablko 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 m 180 g kompot porzeczk 280 ml		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] 2 106,5 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 1 725,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 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 jablko deserowe 170 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 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 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] 2 169,5 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2 544,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,7
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bulka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko 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 bśm 80 ml (1a) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bulka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 232,6 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 2 146,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 37,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-06 do dnia 2026-03-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-15 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	mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 338,6 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 889,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,5
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 288,4 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 1 775,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) masło 10 g (7) bulka 80g 80 g (1a) 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 ziemniaki m 180 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml		herbata z cytryną 270 ml masło 10 g (7) bulka 60 g (1a) rolada schabowa 50 g (6) ryż na mleku 300 ml (7)	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 315 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 1 668,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-06 do dnia 2026-03-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-15 niedziela	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) masło 10 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną bc 270 ml sałata 0,05 szt pomidor 50 g	kanapka raz. z serem żółtym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g ziemniaki m 180 g sur z kapusty czerw parzona 100 g kompot truskawkowy b/c 280 ml brokuł gotowany 100 g (1a)	jogurt naturalny 150 g (7)	herbata z cytryną bc 270 ml masło 10 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) rolada schabowa 50 g (6) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt	masło 5 g (7) twaróg 40 g (7) chleb razowy 30 g (1a, 1b)	Energia [kcal] 2 402,9 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 538,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	herbata z cytryną 270 ml masło roślinne 10 10 g bułka 80g 80 g (1a) miód 1 szt szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak got 200g 200 g ziemniaki m 180 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml brokuł gotowany 100 g (1a)		herbata z cytryną 270 ml masło roślinne 10 10 g bułka 60 g (1a) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 280,8 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 541,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,3

Oznaczenia alergenów:

- 1a - Zboże zawierające gluten pszenney,
- 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,