

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-20 do dnia 2026-08-29 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-20 czwartek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) pieczeń rzymska 60 g Twaróg z jogurtem 60 g (MLE) ogórek szklarniowy 50 g pomidor 50 g sałata lodowa 30 g naturalny jogurt 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński 300 g (MLE) Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g (MLE) Kompot z jabłek 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g ser żółty gouda 15 g (MLE) papryka świeża 50 g ogórek szklarniowy 50 g Mleko 250 g (MLE)	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,9 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 283,9 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sód [mg] 1 873,7 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) pieczeń rzymska 60 g Twaróg z jogurtem i koperkiem 65 g (MLE) ogórek szklarniowy 50 g pomidor 50 g sałata lodowa 30 g Pieczone jabłko 150 g naturalny jogurt 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony (bez zabielenia) 300 g Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g (MLE) Kompot z jabłek 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g ser żółty gouda 15 g (MLE) roszponka 10 g ogórek szklarniowy 50 g Mleko 250 g (MLE)	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,1 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 278,6 suma cukrów prostych [g] 100,9 Sód [mg] 1 719 Błonnik pokarmowy [g] 21

2026-08-20 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) pieczeń rzymska 60 g Twaróg z jogurtem 60 g (MLE) ogórek szklarniowy 50 g pomidor 50 g sałata lodowa 30 g Herbata bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński 300 g (MLE) Ryż zapiekany z jabłkiem 200 g (MLE) naturalny jogurt 1 szt (MLE) Kompot z jabłek bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g ser żółty gouda 15 g (MLE) szprot w pomidorach 85 g (RYB) ogórek szklarniowy 50 g papryka świeża 50 g	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 880 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 249,6 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sód [mg] 2 278,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
2026-08-21 piątek	Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) hummus klasyczny 55 g (SEZ) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) papryka świeża 50 g pomidor 50 g sałata lodowa 30 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami w sosie beszamelowym 240 g (RYB, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 50 g Kompot z truskawek 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g serek topiony 17 g sałata lodowa 30 g ogórek szklarniowy 50 g jogurt owocowy 1 szt (MLE) Herbata 250 ml	banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,3 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sód [mg] 2 144,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

2026-08-21 piątek	Dieta łatwastrawna	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Twaróg z jogurtem 60 g (MLE) dżem 20 g Jajecznica 100 g (JAJ, MLE) pomidor 100 g sałata lodowa 30 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami w sosie beszamelowym 240 g (RYB, MLE) Warzywa duszone 50 g Kompot z truskawek 250 ml	chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g serek topiony 17 g sałata lodowa 30 g ogórek szklarniowy 50 g jogurt owocowy 1 szt (MLE) Herbata 250 ml	banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 784 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 249,6 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sód [mg] 1 636,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE) chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Twaróg z jogurtem 80 g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) pomidor 100 g papryka świeża 50 g sałata lodowa 30 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami w sosie beszamelowym 240 g (RYB, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 50 g Kompot z truskawek bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g serek topiony 17 g sałata lodowa 30 g ogórek szklarniowy 50 g naturalny jogurt 1 szt (MLE) Herbata 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 763,7 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 239,9 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sód [mg] 2 008,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-20 do dnia 2026-08-29 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-22 sobota	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) pierś delikatesowa z kurcząt 50 g pasztet pieczony 50 g ogórek szklarniowy 100 g sałata lodowa 30 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa 300 g (MLE) Kasza gryczana 100 g Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 120 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Makaron na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 100 g (MLE) sałata lodowa 30 g pomidor 100 g jogurt owocowy 1 szt (MLE) Herbata 250 ml	śliwka świeża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 858,2 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 244,7 suma cukrów prostych [g] 73,3 Sód [mg] 2 148,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) pierś delikatesowa z kurcząt 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) ogórek szklarniowy 100 g sałata lodowa 30 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa 300 g (MLE) Kasza gryczana 100 g Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 120 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Makaron na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i koperkiem 100 g (MLE) sałata lodowa 30 g pomidor 100 g jogurt owocowy 1 szt (MLE) Herbata 250 ml	śliwka świeża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,6 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 232,8 suma cukrów prostych [g] 73,2 Sód [mg] 2 055,5 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-20 do dnia 2026-08-29 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-22 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) pierś delikatesowa z kurcząt 50 g pasztet pieczony 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) ogórek szklarniowy 100 g sałata lodowa 30 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa 300 g (MLE) Kasza gryczana 100 g Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 120 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 100 g (MLE) sałata lodowa 30 g pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 250 ml	śliwka świeża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 777,5 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 230,8 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sód [mg] 2 192,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
2026-08-23 niedziela	Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) polędwica z indyka 50 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) majonez 5 g pomidor 100 g rukola 10 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa ziemniaczanka 300 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Bigos ze świeżej kapusty 300 g (MLE) Ogórek świeży w plasterkach 50 g Kompot z jabłek 250 ml	Makaron na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g Pasta z jaj ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) sałata lodowa 30 g ogórek szklarniowy 100 g Kakao 250 g (MLE)	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,3 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 274,5 suma cukrów prostych [g] 94,6 Sód [mg] 2 329,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-20 do dnia 2026-08-29 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-23 niedziela	Dieta łatwastrawna	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) polędwica z indyka 50 g (GLU) Jajko na miękko 1 szt (JAJ) pomidor 100 g roszponka 10 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa ziemniaczanka (bez zabelania) 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Gulasz w jarzynach 200 g Ogórek świeży w plasterkach 50 g Kompot z jabłek 250 ml	Makaron na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g Pasta z białek z olejem roślinnym 70 g (JAJ) sałata lodowa 30 g ogórek szklarniowy 100 g naturalny jogurt 1 szt (MLE) Kakao NT 250 g (MLE)	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 917,3 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 257,6 suma cukrów prostych [g] 88,8 Sód [mg] 2 124,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE) chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) polędwica z indyka 50 g (GLU) Jajko gotowane 2 [Por] x 1 szt (JAJ) majonez 10 g pomidor 100 g rukola 10 g wafle ryżowe 20 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa ziemniaczanka 300 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Bigos ze świeżej kapusty 300 g (MLE) Ogórek świeży w plasterkach 50 g Kompot z jabłek 250 ml	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g Pasta z jaj ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) sałata lodowa 30 g ogórek szklarniowy 100 g Herbata bez cukru 250 ml naturalny jogurt 1 szt (MLE)	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 953,4 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 262 suma cukrów prostych [g] 62 Sód [mg] 2 348,3 Błonnik pokarmowy [g] 35

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-20 do dnia 2026-08-29 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-24 poniedziałek	Podstawowa	chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Twaróg z jogurtem 100 g (MLE) dżem 30 g szprot w pomidorach 55 g (RYB) pomidor 50 g papryka świeża 50 g Kawa zbożowa 250 g (MLE)	Rosół z makaronem 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Klops wieprzowy w sosie pieczarkowym 220 g (GLU, JAJ, MLE) Mizeria z ogórków z jogurtem 90 g (MLE) Kompot z rabarbaru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) szynka z indyka 50 g Kaszanka 100 g musztarda 10 g sałata lodowa 30 g ogórek szklarniowy 100 g jogurt owocowy 1 szt (MLE) Herbata 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 932,1 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 90,7 Sód [mg] 2 093,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Dieta łatwostrawna	chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Twaróg z jogurtem 100 g (MLE) dżem 30 g szprot w pomidorach 55 g (RYB) pomidor 100 g Kawa zbożowa 250 g (MLE)	Rosół z makaronem 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Klops wieprzowy w sosie pieczarkowym 220 g (GLU, JAJ, MLE) Mizeria z ogórków z jogurtem 90 g (MLE) Kompot z rabarbaru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) szynka z indyka 50 g Gotowana pierś z kurczaka w delikatnych przyprawach 50 g sałata lodowa 30 g ogórek szklarniowy 100 g Kakao 250 g (MLE)	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,7 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 249,7 suma cukrów prostych [g] 92,1 Sód [mg] 1 973 Błonnik pokarmowy [g] 18,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-20 do dnia 2026-08-29 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-24 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Twaróg z jogurtem 100 g (MLE) szprot w pomidorach 55 g (RYB) pomidor 50 g papryka świeża 50 g Kawa zbożowa 250 g (MLE)	Rosół z makaronem 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Klops wieprzowy w sosie pieczarkowym 220 g (GLU, JAJ, MLE) Mizeria z ogórków z jogurtem 90 g (MLE) Kompot z rabarbaru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) szynka z indyka 50 g Gotowana pierś z kurczaka w delikatnych przyprawach 50 g sałata lodowa 30 g ogórek szklarniowy 100 g Herbata bez cukru 250 ml naturalny jogurt 1 szt (MLE)	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 913,5 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 247,4 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sód [mg] 2 187,6 Błonnik pokarmowy [g] 29
2026-08-25 wtorek	Podstawowa	Ryż na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 30 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) kindziuk 20 g polędwica z indyka 30 g (GLU) pomidor 50 g papryka świeża 50 g Herbata 250 ml	Barszcz czerwony 300 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Potrawka z kurczaka 160 g (MLE) Sałata z pomidorem i koperkiem 90 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) serek kanapkowy 120g 60 g Sałatka z czerwonej fasoli 100 g sałata masłowa 10 g jogurt owocowy 1 szt (MLE) Herbata 250 ml	pasztet drobiowy 50g 1 szt bułka kajzerka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,9 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Węglowodany ogółem [g] 273,9 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sód [mg] 2 609,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,2

2026-08-25 wtorek	Dieta łatwastrawna	Ryż na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) polędwica z indyka 50 g (GLU) pomidor 50 g sałata lodowa 30 g Herbata 250 ml	Barszcz czerwony 300 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Potrawka z kurczaka 160 g (MLE) Sałata z pomidorem i koperkiem 90 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Twaróg z jogurtem 100 g (MLE) Pieczone jabłko 150 g sałata masłowa 10 g jogurt owocowy 1 szt (MLE) Herbata 250 ml	pasztet drobiowy 50g 1 szt bułka kajzerka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,6 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 293,3 suma cukrów prostych [g] 76,2 Sód [mg] 2 153,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) kindziuk 20 g polędwica z indyka 30 g (GLU) pomidor 50 g papryka świeża 50 g banan 0,5 szt Herbata bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony 300 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Potrawka z kurczaka 200 g (MLE) Sałata z pomidorem i koperkiem 90 g (MLE) Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) polędwica z indyka 30 g (GLU) Twaróg z jogurtem 100 g (MLE) masło 82% 10 g (MLE) Sałatka z czerwonej fasoli 100 g sałata masłowa 10 g naturalny jogurt 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 250 ml	pasztet drobiowy 50g 1 szt bułka grahamka 0,5 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 908,8 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 236,1 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sód [mg] 2 542,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-20 do dnia 2026-08-29 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-26 środa	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) kielbasa krakowska sucha 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) majonez 10 g papryka świeża 100 g Herbata 250 ml	Krupnik 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Wątróbka z cebulą i jabłkiem 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 90 g (MLE) Kompot z truskawek 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) szynka wieprzowa konserwowa 50 g Sałatka z tuńczykiem 100 g (MLE) pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt (MLE) Kawa zbożowa 250 g (MLE)	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,9 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 272,2 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sód [mg] 2 183,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) kielbasa krakowska sucha 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) majonez 10 g roszponka 10 g Herbata 250 ml	Krupnik 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 90 g (MLE) Kompot z truskawek 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) szynka wieprzowa konserwowa 50 g Sałatka z tuńczyka z koperkiem 85 g (JAJ, MLE) pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt (MLE) Kawa zbożowa 250 g (MLE)	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,6 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 259,1 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sód [mg] 2 120,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9

2026-08-26 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) kielbasa krakowska sucha 40 g Jajko gotowane 2 [Por] x 1 szt (JAJ) majonez 10 g papryka świeża 100 g Herbata 250 ml	Krupnik 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Wątróbka z cebulą i jabłkiem 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 90 g (MLE) Kompot z truskawek 250 ml	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) szynka wieprzowa konserwowa 50 g Sałatka z tuńczykiem 100 g (MLE) pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 912,4 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 256,7 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sód [mg] 2 201,2 Błonnik pokarmowy [g] 32
2026-08-27 czwartek	Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) pierś delikatesowa z kurcząt 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 85 g (MLE) ogórek szklarniowy 100 g Galaretka owocowa 100 g Herbata 250 ml	Zupa z zielonego groszku 300 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Kotlet mielony 130 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i selera 90 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) połędwica z indyka 50 g (GLU) parówki z fileta kurczaka 60 g (MLE, GOR) ketchup 10 g pomidor 100 g sałata lodowa 30 g jogurt owocowy 1 szt (MLE) Herbata 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,7 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 267,7 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sód [mg] 2 528,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

2026-08-27 czwartek	Dieta łatwastrawna	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) pierś delikatesowa z kurcząt 50 g Twaróg z jogurtem i koperkiem 65 g (MLE) ogórek szklarniowy 100 g Galaretka owocowa 100 g Herbata 250 ml	Zupa jarzynowa (bez zabelania) 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Kotlet mielony 130 g (GLU, JAJ, MLE) Marchew duszona z selerem 100 g Kompot owocowy 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) połędwica z indyka 50 g (GLU) parówki z fileta kurczaka 30 g (MLE, GOR) ketchup 5 g pomidor 100 g sałata lodowa 30 g jogurt owocowy 1 szt (MLE) Herbata 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 817,2 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 242,2 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sód [mg] 2 148,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE) chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) pierś delikatesowa z kurcząt 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 85 g (MLE) ogórek szklarniowy 100 g Galaretka owocowa 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa z zielonego groszku 300 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Kotlet mielony 130 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i selera 90 g (MLE) Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) połędwica z indyka 50 g (GLU) parówki z fileta kurczaka 60 g (MLE, GOR) ketchup 5 g pomidor 100 g sałata lodowa 30 g naturalny jogurt 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 880,7 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 254,9 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sód [mg] 2 582,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-20 do dnia 2026-08-29 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-28 piątek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) pieczeń drobiowa 50 g (GLU, SOJ) ser żółty gouda 30 g (MLE) dżem 30 g pomidor 100 g pomarańcza 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami 220 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot z jabłek bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) szynka wieprzowa konserwowa 50 g sałatka rybna neptun 40 g (RYB, SOJ) ogórki konserwowe 30 g papryka świeża 50 g sałata lodowa 30 g naturalny jogurt 1 szt (MLE) Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g (MLE)	wafle ryżowe 10 g śliwka świeża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 879 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 251,7 suma cukrów prostych [g] 83,8 Sód [mg] 2 321,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) pieczeń drobiowa 50 g (GLU, SOJ) ser żółty gouda 15 g (MLE) Twaróg z jogurtem 60 g (MLE) dżem 30 g pomidor 100 g banan 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem (bez zabielenia) 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami 220 g (RYB) Pomidor (bez skórki) z jogurtem 110 g (MLE) Kompot z jabłek bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) szynka wieprzowa konserwowa 50 g sałatka rybna neptun 40 g (RYB, SOJ) ogórek szklarniowy 50 g sałata lodowa 30 g naturalny jogurt 1 szt (MLE) Kawa zbożowa NT 250 g (MLE)	wafle ryżowe 10 g śliwka świeża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 781,7 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 243,8 suma cukrów prostych [g] 88 Sód [mg] 1 883,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

2026-08-28 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) pieczeń drobiowa 50 g (GLU, SOJ) ser żółty gouda 30 g (MLE) dżem 30 g pomidor 100 g pomarańcza 0,5 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami 220 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot z jabłek bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) szynka wieprzowa konserwowa 50 g sałatka rybna neptun 40 g (RYB, SOJ) ogórki konserwowe 30 g papryka świeża 50 g sałata lodowa 30 g naturalny jogurt 1 szt (MLE) Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g (MLE)	wafle ryżowe 10 g śliwka świeża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 853,5 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 248,1 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sód [mg] 2 397,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
2026-08-29 sobota	Podstawowa	Ryż na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) szynka drobiowa 50 g (GLU) Pasta z groszku 60 g szprot w pomidorach 55 g (RYB) papryka świeża 100 g rukola 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 g (MLE) Ryż 150 g Pierś drobiowa w sosie szpinakowym 150 g (MLE) Surówka z pora i marchewki 80 g (MLE) ogórki kiszzone 30 g Kompot z truskawek 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) polędwica delikatesowa 50 g pasztet drobiowy 50g 1 szt ogórek szklarniowy 100 g sałata lodowa 30 g naturalny jogurt 1 szt (MLE) Herbata 250 ml	wafle ryżowe 10 g śliwka świeża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 899 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 260,4 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sód [mg] 2 492,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-20 do dnia 2026-08-29 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-29 sobota	Dieta łatwastrawna	Ryż na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) szynka drobiowa 50 g (GLU) Pasta z groszku 60 g szprot w pomidorach 55 g (RYB) papryka świeża 100 g roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 g (MLE) Ryż 150 g Pierś drobiowa w sosie szpinakowym 150 g (MLE) Warzywa duszone 100 g Kompot z truskawek 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) polędwica delikatesowa 50 g pasztet drobiowy 50g 1 szt ogórek szklarniowy 100 g sałata lodowa 30 g naturalny jogurt 1 szt (MLE) Herbata 250 ml	wafle ryżowe 10 g śliwka świeża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 849,3 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 248,2 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sód [mg] 2 091 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ryż na mleku 250 ml (MLE) chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) szynka drobiowa 50 g (GLU) Pasta z groszku 60 g szprot w pomidorach 55 g (RYB) papryka świeża 100 g rukola 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 g (MLE) Ryż 150 g Pierś drobiowa w sosie szpinakowym 150 g (MLE) Surówka z pora i marchewki 80 g (MLE) ogórki kiszone 30 g Kompot z truskawek 250 ml	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) polędwica delikatesowa 50 g pasztet drobiowy 50g 1 szt ogórek szklarniowy 100 g sałata lodowa 30 g naturalny jogurt 1 szt (MLE) Herbata 250 ml	wafle ryżowe 10 g śliwka świeża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,2 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 266,6 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sód [mg] 2 570,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7