

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-01 sobota	dieta podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml szynka jubileuszowa 50 g (SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g		Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Kompot owocowy 300 ml		Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Masło extra 82% 10 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 743,1 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 242,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sód [mg] 2 330,6
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml szynka jubileuszowa 50 g (SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g	Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Masło extra 82% 10 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 115,4 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sód [mg] 3 452,4
	dieta łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g szynka jubileuszowa 50 g (SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g		Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml		Ser biały 60 g (MLE) Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 815,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 269,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sód [mg] 2 465,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-02 niedziela	dieta podstawowa		Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Papryka 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórek świeży 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 005 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 260,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sód [mg] 1 574,4
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kefir 150 ml (MLE) Wędzonka krotoszyńska 40 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Papryka 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórek świeży 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 234,4 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 40,1 Sód [mg] 2 383,4
	dieta łatwostrawna		Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Schab w ziołach 50 g Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		Szynka chłopska 50 g Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pasta wielożywna 60 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 085 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sód [mg] 1 827,2
2026-08-03 poniedziałek	dieta podstawowa		płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Paszтет domowy 100 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL)		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Gołąbki 110 g (MIĘ) Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Twarożek 90 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 266,2 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 307 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sód [mg] 1 556,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-03 poniedziałek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Jogurt naturalny 150 g (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Paszтет domowy 100 g (GLU, JAJ, MIE, SEL)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Gołąbki 110 g (MIE) Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Kefir 150 ml (MLE)	Twarożek 90 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 430,7 Białko ogółem [g] 136,2 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 336,6 Błonnik pokarmowy [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sód [mg] 2 275,7
	dieta łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Paszтет domowy 100 g (GLU, JAJ, MIE, SEL)		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Bukiet warzyw 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Twarożek 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 229 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sód [mg] 1 786,3
2026-08-04 wtorek	dieta podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Humus 30 g (SEZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 379,9 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sód [mg] 2 934,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-04 wtorek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (MLE) wędlina krakowska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Hummus 30 g (SEZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kasza gryczana gotowana 180 g Kompot owocowy 300 ml	Nektarynka 100 g	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	galaretką b/c 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,6 Białko ogółem [g] 138,2 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sód [mg] 3 411,6
	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Salatka z buraków z oliwą 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta wielowarstwowa 60 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Brokuł gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 331 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 36,7 Sód [mg] 2 702,9
	dieta podstawowa	Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Salata 10 g szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Krokiety z mięsem 250 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g salatka wiosenna z ryżem 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,4 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 382,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sód [mg] 1 887,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-05 środa	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kefir 150 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 445,1 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 351 Błonnik pokarmowy [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sód [mg] 2 616,7
	dieta łatwostrawna	Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Sałata 10 g szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 346,5 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 36,2 Sód [mg] 2 126,3
2026-08-06 czwartek	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE) szynka nie ze wsi 50 g Pomidor 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Sałatka z ogórkiem zielonym 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 987,9 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 249,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 41,5 Sód [mg] 1 445,4
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE) szynka nie ze wsi 50 g Pomidor 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Sałatka z ogórkiem zielonym 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 250,1 Białko ogółem [g] 144,2 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sód [mg] 2 553,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-06 czwartek	dieta łatwostrawna		Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) szynka nie ze wsi 50 g Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE)		Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 256,2 Białko ogółem [g] 137,6 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sód [mg] 1 802,1
			Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka z pomidora 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Paprykarz domowy 50 g (RYB) Szynka drobiowa 50 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 222,8 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sód [mg] 2 894,4
		dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kefir 150 ml (MLE) Sałatka z pomidora 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (MLE) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Jabłko 1 szt	Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Paprykarz domowy 50 g (RYB) Szynka drobiowa 50 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 366,4 Białko ogółem [g] 139,1 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sód [mg] 3 337,5
		dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Twarożek zielony 60 g (MLE) Sałatka z pomidora 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Bukiet warzyw 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Paprykarz domowy 50 g (RYB) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka drobiowa 50 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 306,8 Białko ogółem [g] 140,4 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sód [mg] 2 336,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-08 sobota	dieta podstawowa		płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g Papryka 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera, marchwii i jabłka 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml		Kielbasa śląska na ciepło 100 g Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Masło extra 82% 10 g (MLE) ketchup 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 265,8 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sód [mg] 2 427,8
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		twarożek jogurtowy 150 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g Papryka 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek ziolowy 50 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera, marchwii i jabłka 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Kielbasa śląska na ciepło 100 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml ketchup 10 g Masło extra 82% 10 g (MLE)	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 185,5 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sód [mg] 2 854,6
	dieta łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Twarożek 90 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Miód naturalny 25 g		Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dynamis pieczona 200 g Kompot owocowy 300 ml		Kielbasa śląska na ciepło 100 g Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml ketchup 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 424 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 365,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 46,9 Sód [mg] 2 341,9
2026-08-09 niedziela	dieta podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) szynka formowana z kurczaka 50 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g Pomidor 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Twarożek 60 g (MLE)		Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml		szynka wiejska 50 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 60 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 4 397,2 Białko ogółem [g] 235,3 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 691,1 Błonnik pokarmowy [g] 94,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 99 Sód [mg] 2 731,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-09 niedziela	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 50 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g Pomidor 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Twarożek 60 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR)	Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml	Mus owocowy 150 g	szynka wiejska 50 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pasta z ciecierzycy 60 g Masło extra 82% 10 g (MLE)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 4 497,6 Białko ogółem [g] 239,9 Tłuszcz [g] 101,9 Węglowodany ogółem [g] 707 Błonnik pokarmowy [g] 111,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 105,7 Sód [mg] 3 488,4
	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) szynka formowana z kurczaka 50 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twarożek 60 g (MLE)		Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafor gotowany 200 g Kompot owocowy 300 ml		Dżem 25 g Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Ser biały 60 g (MLE)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 4 582,2 Białko ogółem [g] 265,6 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 692,4 Błonnik pokarmowy [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 98,3 Sód [mg] 2 799,2
2026-08-10 poniedziałek	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeź 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Ogórek 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 985,3 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 280,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sód [mg] 1 888,7
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kefir 150 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeź 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta wielowarzywna 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Ogórek 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g Masło extra 82% 10 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 088,5 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sód [mg] 2 334

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-10 poniedziałek	dieta łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka rzeż 50 g Pasta wielowarzywna 60 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 031,9 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sód [mg] 1 978,8