

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-01 wtorek	dieta podstawowa		Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paszтет drobiowy 80 g Papryka 100 g Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Mizéria 200 g (MLE) Udło z kurczaka duszone 150 g Ryż gotowany 180 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,5 Białko ogółem [g] 143,7 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 259,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 32,2 Sód [mg] 1 631,6
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Paszтет drobiowy 80 g Papryka 100 g Filet kruchy 30 g	Polędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Udło z kurczaka duszone 150 g Kompot owocowy 300 ml Ryż brązowy 180 g Mizéria 200 g (MLE) Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL)	Serek wiejski 200 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 750,7 Białko ogółem [g] 174,5 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 286,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 34,7 Sód [mg] 3 026,2
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Pomidor bs 100 g Polędwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Udło z kurczaka duszone 150 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Ryż gotowany 180 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Schab gotowany 40 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,1 Białko ogółem [g] 140,6 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 37 Sód [mg] 2 146
2026-09-02 środa	dieta podstawowa		plątki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Szynka drobiowa 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Surówka z pora i jabłka 200 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,7 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sód [mg] 1 853,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-02 środa	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Szynka drobiowa 30 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Kompot owocowy 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) Surówka z pora i jabłka 200 g Sos zidowy 50 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 800,2 Białko ogółem [g] 144,5 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 377,5 Błonnik pokarmowy [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 95,7 Sód [mg] 2 498,7
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pomidor bs 100 g Twarożek 90 g (MLE) Szynka staropolska 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Brokuł gotowany 200 g Sos zidowy 50 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g kurczak zapiekany 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,5 Białko ogółem [g] 135,8 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sód [mg] 2 056,9
2026-09-03 czwartek	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,9 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sód [mg] 1 745,9
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Sałata 10 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,4 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 364,5 Błonnik pokarmowy [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sód [mg] 2 225,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-03 czwartek	dieta łatwostrawna		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 200 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,4 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 344,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sód [mg] 2 028,2
			Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Sałata 5 g Szynka drobiowa 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonym ogórkiem i koperkiem 400 ml (MLE, SEL) Łosoś 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,5 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sód [mg] 2 982,6
		dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 5 g Szynka drobiowa 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,9 Białko ogółem [g] 149,2 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sód [mg] 3 309,4
		dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Sałata 5 g Szynka drobiowa 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bs 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,5 Białko ogółem [g] 145,6 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sód [mg] 2 308,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-05 sobota	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka włoska 50 g Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa w arzywna z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka wielowarzywna 200 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Smalec z fasoli 60 g kielbasa krakowska 50 g Ogórki kiszzone 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 975,1 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 59 Sód [mg] 1 347,9
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka włoska 50 g Pomidor 100 g Serek topiony 20 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa w arzywna z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka wielowarzywna 200 g	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g kielbasa krakowska 50 g Smalec z fasoli 60 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 380,7 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Błonnik pokarmowy [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sód [mg] 2 037,1
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa w arzywna z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kalafior gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pasta z marchewki 60 g kielbasa krakowska 50 g Pomidor bs 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 952,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 44,4 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sód [mg] 1 510,1
2026-09-06 niedziela	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 301,3 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 64 Sód [mg] 1 587,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-06 niedziela	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) szynka wiejska 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIE, GOR) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL)	Serek wiejski 150 g (MLE)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 814,1 Białko ogółem [g] 160,8 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 367,3 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sód [mg] 3 299,7
	dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIE, GOR) Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g twaróg (ser biały) 60 g (MLE)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 550,4 Białko ogółem [g] 134,4 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 49 Sód [mg] 1 677,9
2026-09-07 poniedziałek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 50 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 962,8 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 263,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sód [mg] 1 500,3
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Szynka włoska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 434,6 Białko ogółem [g] 168,6 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 45 Sód [mg] 2 002,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-07 poniedziałek	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Pomidor bs 100 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 134,7 Białko ogółem [g] 152,4 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 suma cukrów prostych [g] 30,3 Sód [mg] 1 616,6
			Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Serek topiony 30 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 400 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g Surówka francuska 200 g (JAJ) Sos warzywny 150 g (SEL)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ogórek 100 g jaja gotowane 120 g (JAJ) Sałata 5 g	Galaretkawowocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 268,1 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sód [mg] 1 938,4
		dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Serek topiony 30 g (MLE)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka galicyjska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 400 g (MLE, SEL) Udko gotowane 170 g Surówka francuska 200 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórek 100 g jaja gotowane 120 g (JAJ) Sałata 5 g	Galaretkawowocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 552,4 Białko ogółem [g] 138,7 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sód [mg] 2 279,3
		dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 100 g Twarożek śmietankowy 60 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Kluski śląskie 250 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Sos warzywny 150 g (SEL)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 90 g (JAJ) Sałata 5 g	Galaretkawowocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 426,4 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 361,7 Błonnik pokarmowy [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sód [mg] 2 261,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-09 środa	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Papryka 100 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 200 g (MLE)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 170,7 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 268,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sód [mg] 2 209,1
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Papryka 100 g Szynka włoska 30 g	Półdewica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 200 g (MLE)	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 501,3 Białko ogółem [g] 136,9 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 47 Sód [mg] 2 521,2
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Szynka włoska 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Warzywa pieczone 100 g Szynka drobiowa 30 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 086,2 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sód [mg] 1 990,1
2026-09-10 czwartek	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 40 g (MLE) Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 995,4 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sód [mg] 1 366,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-10 czwartek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka rzeż 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Udło gotowane 150 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 40 g (MLE) Pomidor 100 g Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Polędwica sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 726,9 Białko ogółem [g] 146,7 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Błonnik pokarmowy [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sód [mg] 2 403,7
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Szynka drobiowa 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Bukiet warzyw 200 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 40 g (MLE) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 885,2 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sód [mg] 1 905,6