

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-11 czwartek	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 60 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 066,3 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sód [mg] 2 174,8
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 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 Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ)	Banan 1 szt	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Szynka chłopska 50 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 60 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 473,1 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 367,8 Błonnik pokarmowy [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sód [mg] 2 661,2
	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 Ryżanka z zieleniną 400 g (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 kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 167,6 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sód [mg] 2 422,1
2026-06-12 piątek	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Sałata 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, 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) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 284,5 Białko ogółem [g] 134,8 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 40,3 Sód [mg] 2 295,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-12 piątek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 5 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Sos zidowy 50 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) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 672,8 Białko ogółem [g] 153,4 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 356 Błonnik pokarmowy [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sód [mg] 2 880,7
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 90 g (JAJ) Sałata 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 200 g Sos zidowy 50 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 423,7 Białko ogółem [g] 145,5 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sód [mg] 1 917
2026-06-13 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) Szyńka włoska 50 g Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (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) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kielbasa krakowska 50 g Ogórki kiszzone 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 846 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 256,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sód [mg] 1 351
	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) Szyńka włoska 50 g Pomidor 100 g Serek topiony 20 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka wielowarzywna 200 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g kielbasa krakowska 50 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 414,5 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 358,8 Błonnik pokarmowy [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 96,3 Sód [mg] 2 061,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota	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 warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kalańor gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kielbasa krakowska 50 g Pomidor bs 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 940,2 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sód [mg] 1 543,8
			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
			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) Szynekowa 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, MIĘ, 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 b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 777 Białko ogółem [g] 160,8 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 358 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sód [mg] 3 291,7
2026-06-14 niedziela	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		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, MIĘ, 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 tw aróg (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

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-15 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 kiszone 100 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (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	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,1 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 280,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sód [mg] 1 653
	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 kiszone 100 g Sałata 10 g	Szynka włoska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 150 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	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,1 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sód [mg] 2 155,3
	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 Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak duszony 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)	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,3 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 286,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 36,5 Sód [mg] 1 812,2
2026-06-16 wtorek	dieta podstawowa		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 grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 50 g (MLE)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ogórek 100 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Szynekowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Galaretką owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,6 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sód [mg] 2 561,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-16 wtorek	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) Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem kiszonym 200 g Łopatka duszona w sosie własnym 100 g (MIĘ)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórek 100 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Szynkowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	galaretka b/c 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 847,3 Białko ogółem [g] 147,7 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 363 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 43,7 Sód [mg] 2 928,1
	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 Tw arożek śmietankowy 60 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 50 g (MLE)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Szynkowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 471 Białko ogółem [g] 150,4 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sód [mg] 2 766,3
	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) Kielbasa podwawelska na ciepło 100 g Papryka 100 g ketchup 20 g		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] 2 215,4 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 268,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 43 Sód [mg] 2 691,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-17 środa	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) Kiełbasa podwawelska na ciepło 100 g Papryka 100 g ketchup 20 g	Polędwica 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) Schab pieczony 100 g 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] [kcal] 2 448,1 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sód [mg] 3 204,1
	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 pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)		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] [kcal] 2 086,2 Białko ogółem [g] 130,6 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 58 Sód [mg] 2 346,2
2026-06-18 czwartek	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka drobiowa 50 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		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 60 g (MLE) Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 293,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sód [mg] 1 841,7
	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 30 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Ryż brązowy 180 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 100 g Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 603,7 Białko ogółem [g] 134,8 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 83,6 Sód [mg] 2 596,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-18 czwartek	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 Masło extra 82% 10 g (MLE) 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Twarożek 60 g (MLE) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 911,6 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sód [mg] 1 914,4
			Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Dżem 25 g Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Ilość 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Sos cytrynowy 50 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Szynka włoska 50 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 899,6 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 41,6 Węglowodany ogółem [g] 280,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sód [mg] 1 557,9
		dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka staropolska 30 g Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ilość 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Sos cytrynowy 50 g	gruszka 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Szynka włoska 50 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 304,1 Białko ogółem [g] 144,6 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sód [mg] 2 155,6
		dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Dżem 25 g Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ilość 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g Sos zidowy 50 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Paprykarz domowy 60 g (RYB)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 100,5 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sód [mg] 1 608,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 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 Kielbasa kanapkowa 50 g 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 Surówka wielowarzywna 200 g		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] 2 207,3 Białko ogółem [g] 144,2 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 254,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 45 Sód [mg] 4 245,5
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Płatki jaglane na mleku 400 ml (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 Kielbasa kanapkowa 50 g 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] 2 185,8 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sód [mg] 3 337
	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 Kielbasa kanapkowa 50 g 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] 1 836,3 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 264,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sód [mg] 2 434,3