

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	dieta podstawowa	Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g szynka formowana z kurczaka 40 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 151,5 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sód [mg] 1 591,7
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 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	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka drobiowa 30 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jabłko 150 g	Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 346 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 384,2 Błonnik pokarmowy [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sód [mg] 2 356,9
	dieta łatwostrawna	Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Jajko gotowane 1 szt (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		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 216 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sód [mg] 1 914,7
2026-03-12 czwartek	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) Szynka w siatce 40 g Ogórek świeży 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 Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		jaja gotowane 60 g (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	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 982 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 266,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 57 Sód [mg] 1 525,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) Szyńka w siatce 40 g Ogórek świeży 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 286 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sód [mg] 2 004,1
	dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Szyńka w siatce 40 g Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml pasta twarogowa z czubrycą 60 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	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 193,4 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sód [mg] 1 810,6
2026-03-13 piątek	dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Salatka z pomidora z koperkiem 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 białej kapusty 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 Ogórek 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 226,5 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sód [mg] 1 937,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 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)	Tw arozek zielony 50 g (MLE) 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 białej kapusty 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 538 Białko ogółem [g] 144,2 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 360,6 Błonnik pokarmowy [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sód [mg] 3 077,8
	dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Tw arozek zielony 60 g (MLE) Pomidor bs 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) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Paprykarz domowy 100 g (RYB) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 306,9 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sód [mg] 1 990,3
2026-03-14 sobota	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Paszтет drobiowy 80 g 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) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka rzeź 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Masło extra 82% 10 g (MLE)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 997 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 254,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sód [mg] 1 339,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Paszтет drobiowy 80 g 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) Szynka w siatce 30 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Szynka rzeź 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 416,5 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sód [mg] 1 832,2
	dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Paszтет drobiowy 80 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g		Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia pieczona 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka rzeź 50 g Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 014,6 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 35,9 Sód [mg] 1 434,8
2026-03-15 niedziela	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g 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)		Zupa peyzanka z ryżem 400 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml		Serek żółty 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z fasoli 50 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 122,7 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sód [mg] 2 090,5
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g 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 w siatce 30 g	Zupa peyzanka z ryżem 400 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml	Mandarynka 150 g	Serek żółty 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pasta z fasoli 50 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 363,6 Białko ogółem [g] 143,8 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Błonnik pokarmowy [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sód [mg] 2 576,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-15 niedziela	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g 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)		Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafor gotowany 200 g Kompot owocowy 300 ml		Dżem 25 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 50 g Ser biały 60 g (MLE)	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 396,9 Białko ogółem [g] 170,4 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sód [mg] 3 086,5
	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 rzeż 50 g Serek topiony 30 g (MLE)		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzynna 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 920 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 248,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sód [mg] 1 836,1
2026-03-16 poniedziałek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeż 50 g Szynka drobiowa 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka staropolska 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzynna 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) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 133,2 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sód [mg] 2 688,8
	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 Szynka drobiowa 30 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g 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	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 885,4 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 253,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sód [mg] 2 208

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-17 wtorek	dieta podstawowa	Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pieczeń z soczewicy i cukinii 100 g (GLU, SEL) Papryka 100 g Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Marchewka z groszkiem 200 g Udko 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	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 274,6 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 272,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 40 Sód [mg] 1 737,7
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 100 g (GLU, SEL) Papryka 100 g Filet kruchy 30 g	Polędwica sopocka 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Udko z kurczaka duszone 150 g Kompot owocowy 300 ml Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki 200 g 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	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 667 Białko ogółem [g] 155,5 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sód [mg] 3 509,1
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 100 g Polędwica sopocka 50 g Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Marchewka z groszkiem 200 g 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	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 295,8 Białko ogółem [g] 141,6 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 273,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 36,2 Sód [mg] 2 623,6
2026-03-18 środa	dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 50 g Ogórek świeży 100 g Szynka drobiowa 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bigos domowy 350 g Brokuł gotowany 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	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 229,9 Białko ogółem [g] 149 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 261,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 31,9 Sód [mg] 3 480,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-18 środa	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) szynka wiejska 50 g Ogórek świeży 100 g Szyńka drobiowa 30 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	pieczeń wieprzowa duszona 100 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Brokuł gotowany 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 Szyńka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 243,4 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 38,3 Sód [mg] 2 245
	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 szynka wiejska 50 g Szyńka staropolska 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g Brokuł gotowany 200 g Sos zidowy 50 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Szyńka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 987,6 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 268,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 32,8 Sód [mg] 1 496,8
2026-03-19 czwartek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor 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) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szyńka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 136,6 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sód [mg] 1 749,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-19 czwartek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor 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) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Wafle ryżowe 20 g	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	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 417,3 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 387,7 Błonnik pokarmowy [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sód [mg] 2 234,7
	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 zieleciną 400 g (SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		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	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 204,4 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 344,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sód [mg] 1 987,9
2026-03-20 piątek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g jaja gotowane 120 g (JAJ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU)		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL, ROŚ) Sos łososiowo szpinakowy 160 g (RYB) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Jabłko 1 szt		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)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 139,6 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sód [mg] 2 113,2
	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) jaja gotowane 120 g (JAJ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 160 g (RYB) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	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)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 478,5 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 420,5 Błonnik pokarmowy [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 103 Sód [mg] 2 686,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-20 piątek	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna 90 g (JAJ) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 160 g (RYB) Makaron gotowany 180 g (GLU) Jabłko pieczone 1 szt		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)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367,3 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 371,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sód [mg] 2 466,6