

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-08-11 wtorek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	Piecząwo razowe 120 g (ZYT) 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	Poledwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Udko z kurczaka duszone 150 g Kompot ow ocowy 300 ml Ryż brązowy 180 g Mizeria 200 g (MLE) Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL)	Serek wiejski 200 g (MLE)	Piecząwo razowe 120 g (ZYT) 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)
			Waga porcji [g]: 890	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 130	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 521	Waga porcji [g]: 150
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 896,9 Białko ogółem [g] 52,7 Tłuszcz [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 123,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 suma cukrów prostych [g] 22,7 Sód [mg] 759,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 188,4 Białko ogółem [g] 9,5 Tłuszcz [g] 6,1 Węglowodany ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4 suma cukrów prostych [g] 0,8 Sód [mg] 412	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 859,2 Białko ogółem [g] 58,5 Tłuszcz [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 73,5 Błonnik pokarmowy [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 12 Sód [mg] 326,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 194 Białko ogółem [g] 22 Tłuszcz [g] 10 Węglowodany ogółem [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 728	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 662,2 Białko ogółem [g] 34 Tłuszcz [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 70,3 Błonnik pokarmowy [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 suma cukrów prostych [g] 6,9 Sód [mg] 867	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 76,5 Białko ogółem [g] 5,1 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sód [mg]
2026-08-12 środa	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	Piecząwo razowe 120 g (ZYT) 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 (ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Kompot ow ocowy 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) Surówka z pora i jabłka 200 g Sos ziołowy 50 g	Jabłko 1 szt	Piecząwo razowe 120 g (ZYT) 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)
			Waga porcji [g]: 840	Waga porcji [g]: 111	Waga porcji [g]: 1090	Waga porcji [g]: 1	Waga porcji [g]: 600	Waga porcji [g]: 100
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 718,5 Białko ogółem [g] 35,3 Tłuszcz [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 104,7 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 14,3 Sód [mg] 962,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 290,9 Białko ogółem [g] 15,5 Tłuszcz [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 0,8 Sód [mg] 370	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 857 Białko ogółem [g] 54 Tłuszcz [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 127,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sód [mg] 434,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 120 Białko ogółem [g] 1 Tłuszcz [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 23,3 Sód [mg] 4,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 627,3 Białko ogółem [g] 27,1 Tłuszcz [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 65,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6 suma cukrów prostych [g] 3 Sód [mg] 597,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 4,2 Sód [mg] 63
2026-08-13 czwartek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	Piecząwo razowe 120 g (ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórki kiszane 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 (ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIE) 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 (ZYT) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)
			Waga porcji [g]: 961	Waga porcji [g]: 160	Waga porcji [g]: 1040	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 501	Waga porcji [g]: 50

		SUMA	
2026-08-11 wtorek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 877,2 Białko ogółem [g] 181,8 Tłuszcz [g] 113,2 Węglowodany ogółem [g] 304,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sód [mg] 3 093
2026-08-12 środa	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 673,7 Białko ogółem [g] 137,2 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 359,2 Błonnik pokarmowy [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 87,9 Sód [mg] 2 431,9
2026-08-13 czwartek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-08-13 czwartek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 780,5 Białko ogółem [g] 28 Tłuszcz [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 117,9 Błonnik pokarmowy [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 14,9 Sód [mg] 1 092,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 215 Białko ogółem [g] 7,5 Tłuszcz [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,9 suma cukrów prostych [g] 0,8 Sód [mg] 229	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 761,5 Białko ogółem [g] 48,7 Tłuszcz [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 109,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 17,4 Sód [mg] 283,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 42,1 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 0,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,3 Sód [mg] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 588,3 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 101 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,1 suma cukrów prostych [g] 26,9 Sód [mg] 612,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 102 Białko ogółem [g] 8 Tłuszcz [g] 6 Węglowodany ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4 suma cukrów prostych [g] Sód [mg]
2026-08-14 piątek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki
		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 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 z zielonym ogórkiem i koperkiem 400 ml (MLE, 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)
		Waga porcji [g]: 931	Waga porcji [g]: 160	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 630	Waga porcji [g]: 150
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
2026-08-15 sobota	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 791,8 Białko ogółem [g] 39,6 Tłuszcz [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 106,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 suma cukrów prostych [g] 15,1 Sód [mg] 1 194	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 215 Białko ogółem [g] 7,5 Tłuszcz [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,9 suma cukrów prostych [g] 0,8 Sód [mg] 229	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 933,2 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 131,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 33,8 Sód [mg] 1 194,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 1,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 4,2 Sód [mg] 63	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 530 Białko ogółem [g] 28,5 Tłuszcz [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 76,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 suma cukrów prostych [g] 12,2 Sód [mg] 628,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 76,5 Białko ogółem [g] 5,1 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sód [mg]
		Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki
		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 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 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)
		Waga porcji [g]: 1 070	Waga porcji [g]: 210	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 100

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		SUMA
2026-08-13 czwartek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	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
2026-08-14 piątek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki
		Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 606,5 Białko ogółem [g] 162,2 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sód [mg] 3 309,2
2026-08-15 sobota	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		2026-08-15 sobota						
		dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów						
		Wartość odżywcza w porcji						
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 729,6 Białko ogółem [g] 33 Tłuszcz [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 107,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 24,6 Sód [mg] 710,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 218,6 Białko ogółem [g] 12,5 Tłuszcz [g] 7,3 Węglowodany ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 2,5 Sód [mg] 251,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 704,3 Białko ogółem [g] 44,1 Tłuszcz [g] 11,5 Węglowodany ogółem [g] 117 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 26,7 Sód [mg] 327,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 76,5 Białko ogółem [g] 5,1 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sód [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 566,9 Białko ogółem [g] 25,6 Tłuszcz [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 88,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6 suma cukrów prostych [g] 8,5 Sód [mg] 585,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 4,2 Sód [mg] 63	
		Pieczynwo 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	Pieczynwo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORŻ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot ow ocowy 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)	Pieczynwo 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	
		Waga porcji [g]: 890	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 070	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 530	Waga porcji [g]: 200	
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 933,7 Białko ogółem [g] 47,1 Tłuszcz [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 127,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 25,4 Sód [mg] 871,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 233,4 Białko ogółem [g] 15,1 Tłuszcz [g] 8,7 Węglowodany ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 0,8 Sód [mg] 772,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 838,3 Białko ogółem [g] 52,2 Tłuszcz [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 117,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7 suma cukrów prostych [g] 27,4 Sód [mg] 365,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 16,5 Tłuszcz [g] 7,5 Węglowodany ogółem [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 546	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 626,1 Białko ogółem [g] 29,9 Tłuszcz [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 84,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,2 suma cukrów prostych [g] 7,1 Sód [mg] 736,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 37,1 Białko ogółem [g] Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 6,4 Sód [mg] 8	
		Pieczynwo 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 Pieczynwo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot ow ocowy 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)	Pieczynwo 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)	
		Waga porcji [g]: 980	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 660	Waga porcji [g]: 150	

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		SUMA
2026-08-15 sobota	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] 2 355,9 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 353,8 Błonnik pokarmowy [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sód [mg] 1 938,4
2026-08-16 niedziela	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki
		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
2026-08-17 poniedziałek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-08-17 poniedziałek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna [kcal] 746,4 Białko ogółem [g] 43,3 Tłuszcz [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 101 Błonnik pokarmowy [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 suma cukrów prostych [g] 12,1 Sód [mg] 715,3	Wartość energetyczna [kcal] 189,3 Białko ogółem [g] 9,4 Tłuszcz [g] 6,4 Węglowodany ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,5 suma cukrów prostych [g] 0,8 Sód [mg] 246,1	Wartość energetyczna [kcal] 786,3 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 100 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,5 suma cukrów prostych [g] 21,8 Sód [mg] 203,8	Wartość energetyczna [kcal] 102 Białko ogółem [g] 8 Tłuszcz [g] 6 Węglowodany ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4 suma cukrów prostych [g] Sód [mg]	Wartość energetyczna [kcal] 534,1 Białko ogółem [g] 30,9 Tłuszcz [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 74,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,5 suma cukrów prostych [g] 10,3 Sód [mg] 837	Wartość energetyczna [kcal] 76,5 Białko ogółem [g] 5,1 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sód [mg]
2026-08-18 wtorek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki 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 z zielonego groszku 400 g (MLE, SEL) Sos warzywny 150 g (SEL) Surówka francuska 200 g (JAJ) Kasza gryczana gotowana 180 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	Galaretką owocową 200 g
		Waga porcji [g]: 980	Waga porcji [g]: 160	Waga porcji [g]: 990	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 520	Waga porcji [g]: 100
2026-08-19 środa	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna [kcal] 859,3 Białko ogółem [g] 35,4 Tłuszcz [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 120,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 suma cukrów prostych [g] 19,1 Sód [mg] 742,1	Wartość energetyczna [kcal] 215 Białko ogółem [g] 7,5 Tłuszcz [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,9 suma cukrów prostych [g] 0,8 Sód [mg] 229	Wartość energetyczna [kcal] 740,7 Białko ogółem [g] 33,6 Tłuszcz [g] 8,1 Węglowodany ogółem [g] 154,3 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sód [mg] 621,5	Wartość energetyczna [kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 4,2 Sód [mg] 63	Wartość energetyczna [kcal] 586,8 Białko ogółem [g] 25,9 Tłuszcz [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 77 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 9,6 Sód [mg] 788,6	Wartość energetyczna [kcal] 39,4 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,7 Węglowodany ogółem [g] 0,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sód [mg] 26,8
		Składniki 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 Pasta z zielonego groszku 50 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) 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)
		Waga porcji [g]: 940	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 050	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 590	Waga porcji [g]: 100

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

2026-08-17 poniedziałek		SUMA	
2026-08-18 wtorek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [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
		Składniki	
2026-08-19 środa	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,2 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 384,5 Błonnik pokarmowy [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 84,9 Sód [mg] 2 471
		Składniki	

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-08-19 środa	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 792,5 Białko ogółem [g] 38,6 Tłuszcz [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 121,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 suma cukrów prostych [g] 22,2 Sód [mg] 721,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 188,4 Białko ogółem [g] 9,5 Tłuszcz [g] 6,1 Węglowodany ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4 suma cukrów prostych [g] 0,8 Sód [mg] 412	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 837,7 Białko ogółem [g] 52,9 Tłuszcz [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 100,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 16,7 Sód [mg] 467,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 76,5 Białko ogółem [g] 5,1 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sód [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 548,8 Białko ogółem [g] 22,5 Tłuszcz [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6 suma cukrów prostych [g] 4,4 Sód [mg] 849,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 4,2 Sód [mg] 63
2026-08-20 czwartek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki
		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka w siatce 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka rzeź 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Udko gotowane 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 40 g (MLE) Pomidor 100 g Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g	Jabłko 1 szt
		Waga porcji [g]: 870	Waga porcji [g]: 160	Waga porcji [g]: 1 140	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 670	Waga porcji [g]: 1
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 873,8 Białko ogółem [g] 38 Tłuszcz [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 126,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 25,1 Sód [mg] 728	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 182,4 Białko ogółem [g] 8,4 Tłuszcz [g] 6 Węglowodany ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,3 suma cukrów prostych [g] 0,8 Sód [mg] 229	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 767,7 Białko ogółem [g] 44,9 Tłuszcz [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 93,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 23,2 Sód [mg] 388,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 204 Białko ogółem [g] 16 Tłuszcz [g] 12 Węglowodany ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8 suma cukrów prostych [g] Sód [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 522,7 Białko ogółem [g] 29,3 Tłuszcz [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 73,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,2 suma cukrów prostych [g] 10,5 Sód [mg] 634,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 120 Białko ogółem [g] 1 Tłuszcz [g] 1 Węglowodany ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 23,3 Sód [mg] 4,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		SUMA
2026-08-19 środa	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 2 503,9 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sód [mg] 2 513,9
2026-08-20 czwartek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki
		Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 2 670,6 Białko ogółem [g] 137,6 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 82,9 Sód [mg] 1 984,4