

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-11 piątek	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Dżem 25 g Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Łosoś 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Szynka włoska 50 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 981,7 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 323 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sód [mg] 2 459
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Margaryna 10 g Szynka staropolska 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g pies wędzona drobiowa 30 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Łosoś duszony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Sos zidowy 50 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Szynka włoska 50 g	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 503,1 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 401 Błonnik pokarmowy [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sód [mg] 3 434,9
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Dżem 25 g Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Łosoś duszony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g Sos zidowy 50 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Paprykarz domowy 90 g (RYB)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 114,3 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sód [mg] 1 733,6
2026-09-12 sobota	dieta podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml szynka jubileuszowa 50 g (SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g		Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Kompot owocowy 300 ml Surówka wielowarzywna 200 g		Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 850,9 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 266,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sód [mg] 2 474,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-12 sobota	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g 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) Margaryna 5 g	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) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 455,5 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sód [mg] 3 148,5
	dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Margaryna 10 g 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 Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 863,4 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 269,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sód [mg] 2 421,4
2026-09-13 niedziela	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) szynka formowana z kurczaka 50 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml pierś wędzona drobiowa 50 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 272,4 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sód [mg] 2 475,6
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) szynka formowana z kurczaka 50 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml pierś wędzona drobiowa 50 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Twarożek 60 g (MLE) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 726,7 Białko ogółem [g] 140,3 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 365,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sód [mg] 3 618,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-13 niedziela	dieta łatwostrawna		Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Sałata 10 g szynka formowana z kurczaka 50 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		pierś wędzona drobiowa 50 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pasta wielożywna 60 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 336,8 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 315 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sód [mg] 2 677,7
			Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pasztecik domowy 90 g (GLU, JAJ, MIE, SEL)		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Gołąbki 100 g (MIE) Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Twarożek 60 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml szynka biała 40 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 966,9 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 276,7 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sód [mg] 1 504,5
2026-09-14 poniedziałek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pasztecik domowy 90 g (GLU, JAJ, MIE, SEL)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Margaryna 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Gołąbki 100 g (MIE) Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Kefir 150 ml (MLE)	Twarożek 60 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) szynka biała 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Schab pieczony 30 g Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 457,9 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 344,2 Błonnik pokarmowy [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 56 Sód [mg] 2 523,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-14 poniedziałek	dieta łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) schab wieprzowy - sekacz 40 g (MIĘ) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Bukiet warzyw 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Twarożek 60 g (MLE) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml szynka biała 40 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 844,1 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 261,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sód [mg] 1 628,4
2026-09-15 wtorek	dieta podstawowa		Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) wędlina krakowska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Humus 50 g (SEZ) Margaryna 10 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kompot owocowy 300 ml		Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Galaretkawieśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 405,7 Białko ogółem [g] 144,8 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sód [mg] 3 312
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) wędlina krakowska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Humus 50 g (SEZ) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kasza gryczana gotowana 180 g Kompot owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wędzona 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 852,4 Białko ogółem [g] 166,4 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 399,1 Błonnik pokarmowy [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sód [mg] 4 628,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-15 wtorek	dieta łatwostrawna		Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) wędlina krakowska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Margaryna 10 g Pasta wielowarzynna 60 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kalańior gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Margaryna 10 g Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Galaretkawieśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 311,2 Białko ogółem [g] 140,1 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 35,5 Sód [mg] 3 113
2026-09-16 środa	dieta podstawowa		Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Kluski leniwe z serem 250 g (MLE) Jabłka prażone 150 g Kompot owocowy 300 ml Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE)		parówki drobiowe 120 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml ketchup 20 g	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 430,8 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sód [mg] 2 438,1
2026-09-16 środa	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna 5 g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml	Sok pomidorowy 200 ml	parówki drobiowe 120 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml ketchup 20 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka galicyjska 30 g Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 869,3 Białko ogółem [g] 139,1 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 393,1 Błonnik pokarmowy [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sód [mg] 3 402,6
2026-09-16 środa	dieta łatwostrawna		Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE) Kluski leniwe z serem 250 g (MLE) Jabłka prażone 150 g Kompot owocowy 300 ml		parówki drobiowe 120 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml ketchup 20 g	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 517,8 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sód [mg] 2 603,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-17 czwartek	dieta podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) szynka jubileuszowa 50 g (SEL, SOJ, GOR) Ogórek 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 Salatka z ogórkiem zielonym 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pasta z zielonego groszku 60 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 028,9 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 273,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 45 Sód [mg] 1 959,4
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) szynka jubileuszowa 50 g (SEL, SOJ, GOR) Ogórek 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Kielbasa kanapkowa 30 g Margaryna 5 g	Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Salatka z ogórkiem zielonym 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pasta z zielonego groszku 60 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 501,4 Białko ogółem [g] 139,9 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sód [mg] 2 850,6
	dieta łatwostrawna		Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 50 g (SEL, SOJ, GOR) 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) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 274,7 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sód [mg] 2 281,1
2026-09-18 piątek	dieta podstawowa		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Salatka z pomidora 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Łosoś duszony 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek 100 g Twaróg chudy 100 g (MLE)	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 150,9 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sód [mg] 2 654,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-18 piątek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Salatka z pomidora 100 g Margaryna 10 g 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 śmietankowy 50 g (MLE) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Łosoś duszony 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszanej 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek 100 g Twaróg chudy 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 396 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 355,2 Błonnik pokarmowy [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sód [mg] 3 785,9
	dieta łatwostrawna		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Tw arozek zielony 60 g (MLE) Salatka z pomidora 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Łosoś duszony 100 g (RYB) Bukiet warzyw 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Twaróg chudy 100 g (MLE) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pasta wielowarzywna 100 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 204 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sód [mg] 2 089,4
2026-09-19 sobota	dieta podstawowa		Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Salata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ) gulasz drobiowo warzywny 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z selera, marchwii i jabłka 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml		wędlina krakowska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 176,4 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sód [mg] 2 060,7
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Salata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g schab wiepizowy - sękacz 30 g (MIĘ)	Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ) gulasz drobiowo warzywny 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z selera, marchwii i jabłka 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	wędlina krakowska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE)	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 889,8 Białko ogółem [g] 155,3 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 389,9 Błonnik pokarmowy [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sód [mg] 3 012,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-19 sobota	dieta łatwostrawna		Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Twarożek 90 g (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Dżem 25 g		Zupa grysikowa 400 ml (SEL) gulasz drobiowo warzywny 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dynia pieczona 200 g Kompot owocowy 300 ml		wędlina krakowska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 304,3 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 326 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 48 Sód [mg] 1 972,8
			Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) szynka formowana z kurczaka 50 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Twarożek 60 g (MLE)		Zupa ryżanka 400 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)		szynka wiejska 50 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Pasta z ciecierzycy 60 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 202,3 Białko ogółem [g] 133,6 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sód [mg] 1 733,4
			Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) szynka formowana z kurczaka 50 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Twarożek 60 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Poledwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Zupa ryżanka 400 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)	Mus owocowy 150 g	szynka wiejska 50 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pasta z ciecierzycy 60 g Margaryna 10 g	Ser biały 50 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 636,9 Białko ogółem [g] 151,8 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 382,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sód [mg] 2 654,2
2026-09-20 niedziela	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) szynka formowana z kurczaka 50 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twarożek 60 g (MLE)		Zupa ryżanka 400 ml (SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)		Dżem 25 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Ser biały 60 g (MLE)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 424,4 Białko ogółem [g] 166,3 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sód [mg] 1 801,1
			Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) szynka formowana z kurczaka 50 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twarożek 60 g (MLE)		Zupa ryżanka 400 ml (SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)		Dżem 25 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Ser biały 60 g (MLE)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 424,4 Białko ogółem [g] 166,3 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sód [mg] 1 801,1