

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-21 niedziela	dieta podstawowa		Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Papryka 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 200 g Kompot owocowy 300 ml		Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszzone 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g	Serek homogenizowa ny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 038,6 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 256,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 39,5 Sód [mg] 1 598,7
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Papryka 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszzone 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g	Serek homogenizowa ny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 352,8 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 46,3 Sód [mg] 2 315,2
	dieta łatwostrawna		Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Schab w ziołach 50 g Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		Szynka chłopska 50 g Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pasta wielowarzywna 60 g	Serek homogenizowa ny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 165,6 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 49 Sód [mg] 1 805,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-22 poniedziałek	dieta podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Paszтет domowy 70 g (GLU, JAJ, MIE, SEL) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Gołąbki 100 g (MIE) Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Twarożek 60 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeź 30 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 991,6 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 281,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 88 Sód [mg] 1 800,4
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Paszтет domowy 70 g (GLU, JAJ, MIE, SEL) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Gołąbki 100 g (MIE) Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g	Kefir 150 ml (MLE)	Twarożek 60 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Szynka rzeź 30 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 505,2 Białko ogółem [g] 134,8 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 371,4 Błonnik pokarmowy [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 90,8 Sód [mg] 2 666,7
	dieta łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Paszтет domowy 70 g (GLU, JAJ, MIE, SEL) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Bukiet warzyw 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Twarożek 60 g (MLE) Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Szynka rzeź 30 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 883,7 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 249,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 69 Sód [mg] 1 696,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-23 wtorek	dieta podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Humus 30 g (SEZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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] 2 206,1 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sód [mg] 2 116,7
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Humus 30 g (SEZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) jaja gotowane 60 g (JAJ)	zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Kompot owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Galaretkawieśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 519,1 Białko ogółem [g] 135,5 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 354,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sód [mg] 3 275,7
	dieta łatwostrawna		Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta wielowarzywna 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) Brokuł gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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] 2 248 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 36,7 Sód [mg] 2 226,9
2026-06-24 środa	dieta podstawowa		Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Ryż gotowany 180 g Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 217,9 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 354,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sód [mg] 1 526,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-24 środa	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 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 (SOJ) Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jabłko 150 g	Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 412,4 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 387,5 Błonnik pokarmowy [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sód [mg] 2 291,9
	dieta łatwostrawna	Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 194,7 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 336 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 37,8 Sód [mg] 1 729,7
2026-06-25 czwartek	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) 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) Szynka włoska 50 g Papryka 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 968 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 256,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 51 Sód [mg] 1 491,7
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) Szynka 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 Sałatka z ogórkiem zielonym 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	jaja gotowane 60 g (JAJ) Szynka włoska 50 g Papryka 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 182,4 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sód [mg] 1 905,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-25 czwartek	dieta łatwostrawna		Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) 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 Szyńka włoska 50 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 179,5 Białko ogółem [g] 134,1 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sód [mg] 1 777
2026-06-26 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 na parze 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 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 Ogórki kiszzone 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 233,9 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sód [mg] 2 579,9
		dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Salatka 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)	Twarożek ziołowy 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 kapusty kiszzonej 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Sok wielowarzynowy 200 ml (SEL)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 508,7 Białko ogółem [g] 144,5 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sód [mg] 3 720,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-26 piątek	dieta łatwostrawna		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Twarożek ziołowy 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 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 100 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 379,4 Białko ogółem [g] 137,9 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 341,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sód [mg] 2 160
			Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) 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, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z selera, marchwii i jabłka 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml		Szynka drobiowa 50 g Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Masło extra 82% 10 g (MLE)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 926,5 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 298 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sód [mg] 1 979,7
			Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) 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, MIĘ) 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)	Szynka drobiowa 50 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Kisiel owocowy 200 ml Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 341 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Błonnik pokarmowy [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sód [mg] 2 472
			Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Twarożek 90 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 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, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dynia pieczona 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka drobiowa 50 g Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 051,3 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 44,7 Sód [mg] 1 891

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-28 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 pejszanka 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		szynka wiejska 50 g sałatka z tortellini 100 g (GLU) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 60 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 039,6 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 295,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sód [mg] 1 333,5
	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) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Zupa pejszanka 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	szynka wiejska 50 g sałatka z tortellini 100 g (GLU) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pasta z ciecierzycy 60 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 389 Białko ogółem [g] 139,2 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 357,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sód [mg] 1 960,3
	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 Kalańor gotowany 200 g Kompot owocowy 300 ml		Dżem 25 g sałatka z tortellini 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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] 2 261,8 Białko ogółem [g] 154,4 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sód [mg] 1 401,2
2026-06-29 poniedziałek	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 Szyńska rzeż 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Ogórek 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 985,3 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 280,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sód [mg] 1 888,7

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-29 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 rzeź 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)	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, MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 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) Ogórek 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,6 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sód [mg] 2 465,1
	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 rzeź 50 g Pasta wielowarzywna 60 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) 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	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,9 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sód [mg] 1 957,2
2026-06-30 wtorek	dieta podstawowa		płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paszтет drobiowy 80 g Papryka 100 g Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Mizéria 200 g (MLE) Udka z kurczaka duszone 150 g Ryż gotowany 180 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 525 Białko ogółem [g] 151,1 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 277,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 40 Sód [mg] 1 698,4
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Paszтет drobiowy 80 g Papryka 100 g Filet kruchy 30 g	Poledwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Udka z kurczaka duszone 150 g Kompot owocowy 300 ml Ryż brązowy 180 g Mizéria 200 g (MLE) Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL)	Serek wiejski 200 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 877,2 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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-06-30 wtorek	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pomidor bs 100 g Polędwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Ryż gotowany 180 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Schab gotowany 40 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 565,6 Białko ogółem [g] 148 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 313 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 44,7 Sód [mg] 2 212,9