

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-21 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) Udło 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	Polędwica sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Udło 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
	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 sopočka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Udło 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] [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
2026-07-22 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) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Szynka drobiowa 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Surówka z pora i jabłka 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 Ser żółty 50 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,2 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sód [mg] 1 786,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-22 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) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Szynka drobiowa 30 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Kompot owocowy 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) Surówka z pora i jabłka 200 g Sos zidowy 50 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) 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)	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
	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 Twarożek 90 g (MLE) Szynka staropolska 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Brokuł gotowany 200 g Sos zidowy 50 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g kurczak zapiekany 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 276,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 34 Sód [mg] 1 990,1
2026-07-23 czwartek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa botwinka 400 ml Kotlet mielony got. na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 891,2 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 257,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sód [mg] 1 637
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 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 Zupa botwinka 400 ml Kotlet mielony got. na parze 100 g (MIĘ) 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 (ŻYT) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 62 Sód [mg] 2 130,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-23 czwartek	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 Zupa botwinka 400 ml Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 200 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,8 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sód [mg] 1 919,3
			Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Sałata 5 g Szynka drobiowa 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonym ogórkiem i koperkiem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,1 Białko ogółem [g] 141,9 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 302,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sód [mg] 2 761,7
		dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Jajko gotowane 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)	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
		dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Sałata 5 g Szynka drobiowa 40 g		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 Warzywa po grecku 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bs 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,2 Białko ogółem [g] 158,6 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sód [mg] 2 308,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-25 sobota	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka włoska 50 g Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa w arzywna z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka wielowarzywna 200 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Smalec z fasoli 60 g kielbasa krakowska 50 g Ogórki kiszzone 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 975,1 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 59 Sód [mg] 1 347,9
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) 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 w arzywna 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)	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
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa w arzywna z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kalafior gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pasta z marchewki 60 g kielbasa krakowska 50 g Pomidor bs 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 952,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 44,4 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sód [mg] 1 510,1
2026-07-26 niedziela	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 301,3 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 64 Sód [mg] 1 587,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-26 niedziela	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) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) szynka wiejska 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIE, GOR) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL)	Serek wiejski 150 g (MLE)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g	Kisiel owocowy 200 ml	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
	dieta łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIE, GOR) Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g twaróg (ser biały) 60 g (MLE)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 550,4 Białko ogółem [g] 134,4 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 49 Sód [mg] 1 677,9
2026-07-27 poniedziałek	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 50 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 962,8 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 263,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sód [mg] 1 500,3
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Szynka włoska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 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)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-27 poniedziałek	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Pomidor bs 100 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 134,7 Białko ogółem [g] 152,4 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 suma cukrów prostych [g] 30,3 Sód [mg] 1 616,6
			Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Serek topiony 30 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 400 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g (GLU) Surówka francuska 200 g (JAJ) Sos warzywny 150 g (SEL)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ogórek 100 g jaja gotowane 120 g (JAJ) Sałata 5 g	Galaretkawowocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 268,1 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sód [mg] 1 938,4
		dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Serek topiony 30 g (MLE)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 400 g (MLE, SEL) Sos warzywny 150 g (SEL) Surówka francuska 200 g (JAJ) Kluski śląskie 250 g (GLU)	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	Galaretkawowocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 608,9 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 400,4 Błonnik pokarmowy [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sód [mg] 2 486,6
		dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 100 g Twarożek śmietankowy 60 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Kluski śląskie 250 g (GLU) Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Sos warzywny 150 g (SEL)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 90 g (JAJ) Sałata 5 g	Galaretkawowocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 426,4 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 361,7 Błonnik pokarmowy [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sód [mg] 2 261,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-29 środa	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Papryka 100 g Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 200 g (MLE)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 252,3 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sód [mg] 1 840,7
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Papryka 100 g Jabłko 1 szt	Poledwica 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)	Wartość energetyczna[kcal] 2 582,9 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sód [mg] 2 508,9
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Warzywa pieczone 100 g Szynka drobiowa 30 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 167,8 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sód [mg] 1 977,8
2026-07-30 czwartek	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 40 g (MLE) Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 995,4 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sód [mg] 1 366,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-30 czwartek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pomidor 100 g Ser żółty 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 rzeż 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	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
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Szynka drobiowa 50 g Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Bukiet warzyw 200 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Twarożek 40 g (MLE) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 885,2 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sód [mg] 1 905,6
2026-07-31 piątek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Dżem 25 g Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Szynka włoska 50 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 952 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sód [mg] 2 349,2
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka staropolska 30 g Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 200 g Sos zidowy 50 g	gruszka 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Szynka włoska 50 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 452,6 Białko ogółem [g] 152,9 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 361,8 Błonnik pokarmowy [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sód [mg] 2 274,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-07-31 piątek	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Dżem 25 g Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g Sos zidowy 50 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Szyńka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Paprykarz domowy 60 g (RYB)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 121,3 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sód [mg] 1 623,1