

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 piątek	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Dżem 25 g Papryka 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Margaryna 10 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)		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		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 90 g (RYB) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Szynkowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 230,8 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sód [mg] 3 617,9
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Papryka 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Margaryna 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g 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 kapusty kiszzonej 200 g Sos zidowy 50 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Szynkowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Schab pieczony 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 690,5 Białko ogółem [g] 164,7 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Błonnik pokarmowy [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sód [mg] 4 519,8
	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 90 g (MLE) Margaryna 10 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)		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) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynkowa 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Paprykarz domowy 90 g (RYB)	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 397 Białko ogółem [g] 152,8 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 46,9 Sód [mg] 2 945,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-22 sobota	dieta podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Dżem 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, MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Kompot owocowy 300 ml Surówka wielowarzywna 200 g		Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 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] 1 949,4 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 292 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sód [mg] 2 447,7
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) tw aróg (ser biały) 50 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml szynka jubileuszowa 50 g (SEL, SOJ, GOR) 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) Papryka 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] 2 395 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sód [mg] 3 180,9
	dieta łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Dżem 50 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g szynka jubileuszowa 50 g (SEL, SOJ, GOR) 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] 1 929,4 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sód [mg] 2 456
2026-08-23 niedziela	dieta podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (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 Szynka chłopska 50 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 311,3 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sód [mg] 1 587,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-23 niedziela	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka kroloszyńska 40 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Polędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (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 Szynka chłopska 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Twarożek 60 g (MLE) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 710,2 Białko ogółem [g] 133,6 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 384,2 Błonnik pokarmowy [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sód [mg] 2 608,5
	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Schab w ziołach 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Szynka chłopska 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pasta wielowarzynna 60 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 391,3 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sód [mg] 1 840,4
2026-08-24 poniedziałek	dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Paszтет domowy 100 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL)		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Gołąbki 100 g (MIĘ) 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 rzeż 40 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 059,7 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sód [mg] 1 468,4
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Ogórki kiszone 100 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Paszтет domowy 100 g (GLU, JAJ, MIĘ, 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 (MIĘ) 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 rzeż 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Schab pieczony 30 g Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 550,7 Białko ogółem [g] 143,4 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Błonnik pokarmowy [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sód [mg] 2 487,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-24 poniedziałek	dieta łatwostrawna		Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Paszтет domowy 100 g (GLU, JAJ, MIE, SEL)		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) 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 rzeż 40 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 042,6 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sód [mg] 1 706,7
2026-08-25 wtorek	dieta podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Humus 30 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 (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kompot owocowy 300 ml		Pasta z ryby, twarogu i natki 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)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 387,4 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sód [mg] 2 939,1
		dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Humus 30 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 (MIE) Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kasza gryczana gotowana 180 g Kompot owocowy 300 ml	Sok wielowarzynny 200 ml (SEL)	Pasta z ryby, twarogu i natki 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 wójta 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 834,1 Białko ogółem [g] 149,6 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 409,6 Błonnik pokarmowy [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sód [mg] 4 255,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-25 wtorek	dieta łatwostrawna		Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Margaryna 10 g Pasta wielowazywna 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 ryby, twarogu i natki 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)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 338,6 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 38,6 Sód [mg] 2 707,5
			Zacierki na mleku 400 g (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 grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 150 g Kompot owocowy 300 ml Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE)		Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 441 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 350,2 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sód [mg] 1 811,1
			Zacierki na mleku 400 g (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 Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Sok pomidorowy 200 ml	Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka galicyjska 30 g Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 808,2 Białko ogółem [g] 140,9 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 402,3 Błonnik pokarmowy [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sód [mg] 2 666,5
2026-08-26 środa	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Zacierki na mleku 400 g (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) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 150 g Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 487,8 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sód [mg] 1 991,8
			Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 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) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 150 g Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 487,8 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sód [mg] 1 991,8
			Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 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) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 150 g Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 487,8 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sód [mg] 1 991,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-27 czwartek	dieta podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) 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] 1 938,6 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 248,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sód [mg] 1 996,5
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) 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] 2 411,1 Białko ogółem [g] 139,8 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sód [mg] 2 887,6
	dieta łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) 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] 2 184,4 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sód [mg] 2 318,1
2026-08-28 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 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-28 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)	kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) 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] 2 358,8 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Błonnik pokarmowy [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sód [mg] 4 043,8
	dieta łatwostrawna		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Twarożek 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
2026-08-29 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 wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) 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] 2 152,3 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sód [mg] 2 060,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KONSTANCIN- ZDRÓJ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-29 sobota	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 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 wieprzowy - sękacz 30 g (MIĘ)	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)	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] 2 865,7 Białko ogółem [g] 144,8 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 387,9 Błonnik pokarmowy [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sód [mg] 3 012,7
	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 grycikowa 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		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] 2 280,3 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sód [mg] 1 972,9
2026-08-30 niedziela	dieta podstawowa	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
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Twarożek 60 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Polędwica 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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KONSTANCIN- ZDRÓJ

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-30 niedziela	dieta łatwostrawna		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 Kalafor 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
			Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeź 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (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 90 g (MLE, RYB) Ogórek 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 980,1 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 278,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sód [mg] 1 757,7
		dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeź 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (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 90 g (MLE, RYB) Ogórek 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 291,8 Białko ogółem [g] 131,2 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sód [mg] 2 895,2
		dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g 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) Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (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 90 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 937,7 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sód [mg] 1 826,3