

Jadłospisy w dniu 2026-09-04 KUCHNIA OGÓLNA

		D01- Podstawowa	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D01 Podstawowa - chirurgia	D03 Łatwosstrawna z ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D01 Podstawowa - CZP	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia
2026-09-04 piątek	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g Masło 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g Polędwica drobiowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g Masło 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g Polędwica drobiowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Platki kukurydziane na mleku 350 g Chleb mazowiecki 100 g Masło 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml		
	II S	Banany szt 1 szt	Jabłko 1 szt	Banany szt 1 szt	Jabłko 1 szt	Banany szt 1 szt		
	Obiad	Barszcz czerwony 350 ml Kotlet ziemniaczany 200 g Sos pieczarkowy 70 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Woda z cytryna 200 ml	Barszcz czerwony 150 ml Makaron razowy ze szpinakiem 350 g Woda z cytryną 200 ml	Barszcz czerwony 350 ml Kotlet ziemniaczany 200 g Sos pieczarkowy 70 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Woda z cytryna 200 ml	Barszcz czerwony 150 ml Makaron razowy ze szpinakiem 350 g Woda z cytryną 200 ml	Barszcz czerwony 350 ml Kotlet ziemniaczany 200 g Sos pieczarkowy 70 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Woda z cytryną 200 ml		
	P	Serek homogenizowany 1 szt	Jogurt naturalny 150 szt	Serek homogenizowany 1 szt	Jogurt naturalny 150 szt	Serek homogenizowany 1 szt		
	Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g Masło 10g 1 szt Pasta z jaj z zieleniną 50 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10g 1 szt Pasta z jaj z zieleniną 50 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g Masło 10g 1 szt Pasta z jaj z zieleniną 50 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10g 1 szt Pasta z jaj z zieleniną 50 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g Masło 10g 1 szt Pasta z jaj z zieleniną 50 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml		
	Sn	Smoothie 250 ml	Kefir 400 q	Smoothie 250 ml	Kefir 400 q	Smoothie 250 ml		
		Wart. en.: 2340.23 kcal; Białko: 78.72 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nas.: 21.61 g; Węglow. ogółem: 373.43 g; Cukry proste: 135.49 g; Sód: 1801.04 mg; Błonnik: 32.58 g;	Wart. en.: 1758.67 kcal; Białko: 69.07 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nas.: 22.81 g; Węglow. ogółem: 258.92 g; Cukry proste: 48.10 g; Sód: 1682.73 mg; Błonnik: 28.02 g;	Wart. en.: 2340.23 kcal; Białko: 78.72 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nas.: 21.61 g; Węglow. ogółem: 373.43 g; Cukry proste: 135.49 g; Sód: 1801.04 mg; Błonnik: 32.58 g;	Wart. en.: 1758.67 kcal; Białko: 69.07 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nas.: 22.81 g; Węglow. ogółem: 258.92 g; Cukry proste: 48.10 g; Sód: 1682.73 mg; Błonnik: 28.02 g;	Wart. en.: 2641.63 kcal; Białko: 91.68 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nas.: 25.39 g; Węglow. ogółem: 421.57 g; Cukry proste: 152.99 g; Sód: 2406.73 mg; Błonnik: 35.22 g;		

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wart. en. - Wartość energetyczna[kcal],

Białko - Białko ogółem,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglow. ogółem - Węglowodany ogółem,

Sód - Sód,

Kw. tł. nas. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik - Błonnik pokarmowy,

Cukry proste - suma cukrów prostych,