

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-08 do dnia 2025-07-14 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-08 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior ki i suszonych pomid 70 g ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 455,1 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 538,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,5
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 289,2 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Błonnik pokarmowy [g] 23 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1 627,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6
2025-07-09 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) karczek pieczony 110 g (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 235,3 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 1 261 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-08 do dnia 2025-07-14 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-09 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) schab gotowany 60 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 1 994,5 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 063,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,6
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) ogórek św 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 124,6 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 769,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,3
2025-07-10 czwartek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 189,2 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 1 633,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	botwinka 300 ml (1b, 1a, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 178,3 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 346 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 765,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-08 do dnia 2025-07-14 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-11 piątek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	botwinka 300 ml (1b, 1a, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 215,8 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 380,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,9
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z rzodkiewką 80 g (7) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 089,3 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 1 240,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,9
2025-07-12 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 139,2 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 1 104,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,4
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 238,5 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 363,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,1
2025-07-13 niedziela							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-08 do dnia 2025-07-14 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-13 niedziela	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pieś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 303,1 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 2 227,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,7
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałata lodowa wiosenna 70 g (10) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 154 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 2 215,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6
2025-07-14 poniedziałek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałata lodowa 100 g (10) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 165 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2 074,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23