

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-07 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-01 wtorek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) pierś w paski 80 g (1a) brokuł gotowany 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) jajko gotowane 1 szt (3) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 1 976,9 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 1 494,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,8
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) pierś w paski 80 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 044,7 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 153,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,4
2025-04-02 środa	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) sałata lodowa wiosenna 70 g (10) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 328,9 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 3 088,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-07 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-02 środa	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) sałata lodowa 100 g (10) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) 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] 2 332,4 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 19 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 945,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,2
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab sote 70 kg (1a) kapusta zasmażana ze słodkiej 180 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) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 274,1 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 1 864 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,9
2025-04-03 czwartek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki got 220 Por 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] 2 095,9 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 1 552 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) rukola 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa z ciecierzycy 300 ml (1a, 6, 9) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) makrela wędzona 120 g (4) ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 365,5 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Błonnik pokarmowy [g] 24 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 787,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-07 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-04 piątek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 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) jajko gotowane 1 szt (3) 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] 2 150,3 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 1 115 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,5
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 227,3 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 950,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5
2025-04-05 sobota	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 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] 2 305,4 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 825,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,9
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g Marchew zasmażana mr. 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) kielbasa szynkowa 50 g (6) 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] 2 331,9 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 1 675,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-07 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-06 niedziela	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g fasolka szp got 60 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) 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] 2 280,8 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 1 353,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 104 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1 287,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,1
2025-04-07 poniedziałek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 168,3 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 152,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,6