

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

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-01 wtorek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 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 św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 321,9 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 322 Błonnik pokarmowy [g] 34 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 1 662,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,5
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 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) 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	bułka 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	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 134 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 1 558,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7
2025-07-02 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	jabłko deserowe 170 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) gołąbki 180 g (10) buraki zasmażane 100 g (1a) sałatka wiosenna 70 g (10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g rzodkiewka 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] 2 253,4 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 378 Błonnik pokarmowy [g] 34 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 640,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,3

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

2025-07-02 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pieś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 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] 2 189 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1 559,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) kotlet mielony 110 g (1a, 3, 6, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 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 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] 2 313,7 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 1 817,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,2
2025-07-03 czwartek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 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] 2 319 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 312,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem truskawkowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) śledzie po węgiersku 90 g (4) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml rzodkiewka 30 g	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 321,1 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 6 039,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6

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

2025-07-04 piątek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem truskawkowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml sur z marchwi i jabłka 110 g	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] 2 214,2 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 1 600 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,6
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) pierś sote 80 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) mizeria 100 g (10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 223 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 2 080,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
2025-07-05 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) pierś sote 80 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 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) szynka wieprzowa 50 g 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] 2 296,8 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 1 970,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,4
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 128,3 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2 925,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3
2025-07-06 niedziela	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 128,3 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2 925,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3

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

2025-07-06 niedziela	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	jablko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 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] 2 192,9 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 789,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,9
	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	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) danie chińskie-chorzy 220 g (1a, 9) ryż got 180 g sałata lodowa 100 g (10) brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml szynka drobiowa 50 g	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 130,1 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 354,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8
2025-07-07 poniedziałek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80g 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	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 180 g sałata lodowa 100 g (10) kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml szynka drobiowa 50 g	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 129 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 165,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3