

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-10 do dnia 2025-06-16 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-10 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 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	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por sos musztardowy 150 ml (1a, 7, 10) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałatka szwedzka 30 30 g (9, 10) 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] 2066,1 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 1826,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,4
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 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	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g fasolka szp got 60 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por sos musztardowy 150 ml (1a, 7, 10) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2095,9 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 1598 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,1
2025-06-11 środa	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt papryka 50 g szczypiorek 5 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sałatka z brokuła i kalafiora 60 g (3, 7, 10) ziemniaki got 220 Por sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2341 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 1512,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-10 do dnia 2025-06-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-11 środa	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) 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 szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 198,1 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 273,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7
	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) sałata 0,05 szt szczypiorek 5 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) karczek pieczony 110 g (1a, 7) mizeria ze śmietaną 100 g (7, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g papryka 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] 2 212,4 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 639,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,2
2025-06-12 czwartek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 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	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 130,4 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 572,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-10 do dnia 2025-06-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-13 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt grozdek kons 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	kapuśniak z kapusty kiszonej 300 ml (1a, 9) makaron z serem 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) 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 10 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 366,9 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 1 435,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,7
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) makaron z serem 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 196,3 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 1 541 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
2025-06-14 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) fasolka po bretońsku 180 g (1a, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) ogórek kisz 30 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] 2 107,2 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 572,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-10 do dnia 2025-06-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-14 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) schab gotowany 60 g sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) kompot truskawkowy 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] 2170 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 323 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 1106,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,5
	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	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) kalafior gotowany 100 g (1a) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) 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] 2107,7 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2918,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko 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	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2171,3 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 2784 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-10 do dnia 2025-06-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-16 poniedziałek	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	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sałata lodowa 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] 2174,9 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 2066,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sałata lodowa 100 g (10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g 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] 2238,1 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 321 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 1937,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,9

Oznaczenia alergenów:

- 1a - Zboże zawierające gluten pszenney,
- 1b - Zboże zawierające gluten żytni,
- 1c - Zboże zawierające gluten jęczmienny,
- 1d - Zboże zawierające gluten owsiany,
- 1e - Zboże zawierające gluten orkiszowy ,
- 2 - Skorupiaki i pochodne,
- 3 - Jaja i pochodne,
- 4 - Ryby i pochodne,
- 5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
- 6 - Soja i pochodne,
- 7 - Mleko i pochodne,
- 8a - Orzechy włoskie,
- 9 - Seler i pochodne,
- 10 - Gorczyca i pochodne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- 13 - Łubin i pochodne,
- 14 - Mięczaki i pochodne,