

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-13 do dnia 2025-05-19 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-13 wtorek	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) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 101,5 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 1 945,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,7
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 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) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 084,6 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 1 758,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,4
2025-05-14 środa	podstawowa	kakao 270 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) jogurt owocowy 150 g (7)	mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) kalafior gotowany 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g kasza gryczana got 150 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) krakowska 50 g (6) masło 10 g (7) pomidor 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] 2 278,6 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 3 236 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-13 do dnia 2025-05-19 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-14 środa	łatwostrawna	kakao 270 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) jogurt owocowy 150 g (7)	mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot truskawkowy 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 280,3 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 849,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,4
2025-05-15 czwartek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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) anrykot gotowany 60 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 ml Por sos musztardowy 150 ml (1a, 7, 10) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 063,1 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 1 827,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,9
	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	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) anrykot gotowany 60 g fasolka szp got 60 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki got 220 ml Por sos musztardowy 150 ml (1a, 7, 10) 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] 2 092,9 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1 599 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,6
2025-05-16 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) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko 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) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml rzodkiewka 30 g	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 228,6 Białko ogółem [g] 63,3 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 1 773 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-13 do dnia 2025-05-19 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-16 piątek	łatwostrawna	platkі 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 196,2 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 1 598,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,6
2025-05-17 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	jablko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) fasolka po bretońsku 180 g (1a, 6, 7, 10) sałata lodowa 100 g (10) 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 021,5 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 505,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,7
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) schab gotowany 60 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sałata lodowa 100 g (10) ryż got 180 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) kompot truskawkowy 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 086,7 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 21 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 080 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,4
2025-05-18 niedziela	podstawowa	platkі kukurydziane na mleku 300 ml (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	jablko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) brokuł 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) pomidor 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] 2 141,5 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 3 055,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-13 do dnia 2025-05-19 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-18 niedziela	łatwostrawna	płatki kukurydziane na mleku 300 ml (7) bulka 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) buraki zasmażane 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) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 167,2 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 25 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 2 905,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,3
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	pomarańcza 100 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) kotlet mielony 110 g (1a, 3, 6, 10) Marchew zasmażana mr. 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) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 143,9 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 377,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	pomarańcza 100 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) 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) 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 127,5 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1 250,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9

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,