

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-15 do dnia 2025-07-21 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-15 wtorek	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 m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 396,2 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 352,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 1 827,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,2
	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) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 289,4 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 308,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5
2025-07-16 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) twaróg z rzodkiewką 80 g (7) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 146,5 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 910,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-15 do dnia 2025-07-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-16 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z koperkiem 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pieś w paski 80 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 159,8 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1 717,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,2
	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	jogurt owocowy 150 g (7)	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 m 180 g 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] 2 291,2 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 1 726,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,2
2025-07-17 czwartek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (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	jogurt owocowy 150 g (7)	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 m 180 g 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] 2 103,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 1 622,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4
	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 2025-07-15 do dnia 2025-07-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-18 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	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) kompot porzeczek 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] 2 231 Białko ogółem [g] 63,3 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 1 597,6 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	jabłko 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 m 180 g kompot porzeczek 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] 2 187,1 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 2 131,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
2025-07-19 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	jabłko 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 m 180 g kompot porzeczek 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] 2 260,9 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 021,2 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	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 m 180 g kompot porzeczek 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] 2 085,8 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 301 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2 922,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-15 do dnia 2025-07-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-20 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	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 m 180 g kompot porzeczek 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] 2 150,4 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 786,4 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) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) sur z kapusty czerw 100 g (3, 10) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 145,8 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 2 191,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 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 m 180 g kompot porzeczek 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 076,1 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1 575,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9