

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-16 do dnia 2025-09-22 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-16 wtorek	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 pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 286,3 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 820,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	jabłko pieczone 180 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g kasza jęczmienna got 180 g (1c) 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 286,2 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 2 621,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,4
2025-09-17 środa	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 276,3 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 1 495,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-16 do dnia 2025-09-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-09-17 środa	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 151,6 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 377,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26
	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 pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) kotlet mielony 110 g (1a, 3, 6, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty śl z ogórkiem i kop 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior ki i suszonych pomid 70 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] 2 321,6 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 341 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 1 711,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8
2025-09-18 czwartek	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 pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 269,1 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 226,4 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 w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt grostek kons 30 g herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) dynia zasmażana z porem 100 g sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g 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 10 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 051 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 281,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-16 do dnia 2025-09-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-09-19 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 pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) dynia zasmażana 100 g fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g 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] 1 993,1 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 074,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,8
	podstawowa	kakao 270 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt	jablko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) danie chińskie-chorzy 220 g (1a, 9) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) fasolka szp got 60 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 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] 2 191,4 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 1 526,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22
2025-09-20 sobota	łatwostrawna	kakao 270 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt	jablko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 144,6 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 1 330,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6
	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 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 178,1 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 299 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 3 251,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-16 do dnia 2025-09-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-09-21 niedziela	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	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g 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] 2 119,7 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 298 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 2 818,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1
	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	banan 1/2 szt 100 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (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 sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 132,2 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1 729,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,7
	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	banan 1/2 szt 100 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) fasolka szp got 60 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] 2 141,4 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 516,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,9