

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-17 do dnia 2025-06-23 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-17 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	truskawki-deser 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 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 śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior i suszonych pomid 70 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] 2 246,2 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 2 352,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26
	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	truskawki-deser 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 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 truskawkowy 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] 2 198,9 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Błonnik pokarmowy [g] 22 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 2 593,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5
2025-06-18 środa	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	truskawki-deser 100 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z mięsem i kap kisz 300 g (1a, 3, 6, 7, 10) sałata lodowa wiosenna 70 g (10) fasolka szp got 60 g (1a) kompot porzeczk 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 10 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 248,4 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 156,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 36,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-17 do dnia 2025-06-23 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-18 środa	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	truskawki-deser 100 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) sałata lodowa 100 g (10) fasolka szp got 60 g (1a) kompot porzeczk 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 083,4 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 302,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 1 704 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8
2025-06-19 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) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	truskawki-deser 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g sur z kapusty czerw parzona 100 g buraki zasmażane 100 g (1a) 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 pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 276,3 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 1 719 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	truskawki-deser 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g 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) 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 224,1 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 1 625,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,5
2025-06-20 piątek	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	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 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	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 321,1 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 346,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 6 039,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-17 do dnia 2025-06-23 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-20 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	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 232,4 Białko ogółem [g] 63,5 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 1 598,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
2025-06-21 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 szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 30 g	Energia [kcal] 2 051 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 2 152,6 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	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 30 g	Energia [kcal] 2 085,9 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 2 015 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,4
2025-06-22 niedziela	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasztet 80 g (1a, 1b) sałata 0,05 szt 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] 2 323,8 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 2 193,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-17 do dnia 2025-06-23 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-22 niedziela	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	jablko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por 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] 2 136,3 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 1 580,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) rzodkiewka 30 g szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por placek ucierany z truskawkami 60 g (1a, 3) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 290,6 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 370,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 243,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,5
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por placek ucierany z truskawkami 60 g (1a, 3) 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] 2 358,8 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 371,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1 111,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,1