

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-19 do dnia 2025-08-25 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-19 wtorek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	śliwka deser 100 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) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g 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) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 078,6 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 281,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 990,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,4
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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 pieczone 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) 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) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 096,9 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 2 830,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,4
2025-08-20 środa	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	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) leczo 250 g (6, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 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] 2 085,5 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 1 716,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-19 do dnia 2025-08-25 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-08-20 środa	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 szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 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] 2 225,4 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 1 535,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,2
		kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z cieciorke i suszonych pomid 70 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 328,9 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 351,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 484,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6
2025-08-21 czwartek	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 271,3 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 1 994,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5
		kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 271,3 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 1 994,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5
2025-08-22 piątek	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) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 112,8 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 675,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,4
		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) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 112,8 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 675,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-19 do dnia 2025-08-25 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-08-22 piątek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 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] 2 148,3 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 310,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,9
	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) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) 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] 2 107,3 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 1 241,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,9
2025-08-23 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 157,2 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 1 105,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,4
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 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	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g fasolka szp got 60 g (1a) 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 sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 399,5 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 313 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 584,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,1
2025-08-24 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 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	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g fasolka szp got 60 g (1a) 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 sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 399,5 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 313 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 584,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-19 do dnia 2025-08-25 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-08-24 niedziela	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10)	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 422,3 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 450,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,9
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zalewajka podstawowa 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) zraz mielony 70 g (1a, 3) sur z ogórka kisz 100 g buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) 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] 2 278,8 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 341,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2 145 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3
2025-08-25 poniedziałek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) zraz mielony 70 g (1a, 3) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) 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] 2 211,5 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1 146,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21