

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-20 do dnia 2025-05-26 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-20 wtorek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g ryż got 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałatka szwedzka 30 30 g (9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 283,7 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 342 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2 296,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g ryż got 180 g kompot porzeczek 280 ml	bułka 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] 2 314,6 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 009,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,7
2025-05-21 środa	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	banan 1/2 szt 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) herbata z cytryną 270 ml sałata 0,05 szt	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 197,9 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1 400,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-20 do dnia 2025-05-26 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-21 środa	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy bśm 80 ml (1a, 6, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sałata lodowa 50 g (10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) herbata z cytryną 270 ml sałata 0,05 szt	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 146,9 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1 190,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,7
	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	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) kotlet schabowy 90 g (1a, 3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) 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] 2 313,4 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 713,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,6
2025-05-22 czwartek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) 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	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 088,1 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 1 502,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-20 do dnia 2025-05-26 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-23 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) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) sur z ogórka kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 216,5 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 313 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 2 944,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24
	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	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 131,2 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 862,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8
	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	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 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] 2 105,8 Białko ogółem [g] 64,1 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Błonnik pokarmowy [g] 32 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 879,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-20 do dnia 2025-05-26 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-24 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 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	barszcz czerwony z ziemn b śm 300 ml (1a, 1b, 6, 9, 10) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 120,9 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1 777,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,4
	podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 300 ml (7) 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	pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g ziemniaki got 220 Por sur z kapusty czerw parzona 100 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 338 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 2 310,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,8
2025-05-25 niedziela	łatwostrawna	płatki kukurydziane na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 285,8 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 288,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 2 216,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,4
	podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 300 ml (7) 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	pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g ziemniaki got 220 Por sur z kapusty czerw parzona 100 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 338 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 2 310,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-20 do dnia 2025-05-26 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-26 poniedziałek	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 pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) zraz mielony 70 g (1a, 3) sur z kapusty kisz 100 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) ser żółty 50 g (7) 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] 2 183,6 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 051,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,7
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) zraz mielony 70 g (1a, 3) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 267,8 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 315 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 1 715,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3