

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-07-28 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-22 wtorek	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	arbuz-dieta 200 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2219 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 315,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 1778 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 herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) kalafior gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	bułka 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	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2255,8 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 314 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 1669,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,8
2025-07-23 środa	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 szczypiorek 5 g rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g 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] 2124,6 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 303,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 1376,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-07-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-23 środa	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 090,7 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 303,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1 201,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24
	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło małe 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt	arbuz-dieta 200 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kopytka 150 g (1a, 3) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) sur z kapusty kisz 100 g fasolka szp got 60 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior ki i suszonych pomid 70 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 556,7 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 402,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 2 539,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5
2025-07-24 czwartek	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt	arbuz-dieta 200 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kopytka 150 g (1a, 3) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) fasolka szp got 60 g (1a) sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 456,3 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 356,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2 716,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,4
	podstawowa						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-07-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-25 piątek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	barszcz ukraiński 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 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] 2 161,5 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 346,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 5,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 1 607,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,5
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 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	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 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] 2 209,4 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 344,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 6,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 1 478,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,1
2025-07-26 sobota	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) boczek 50 g (6) ogórek kisz 30 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] 2 307 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 343,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2 142,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-07-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-26 sobota	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 230,1 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 343,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 198,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 286 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 304,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 29,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 575,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,5
2025-07-27 niedziela	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g fasolka szp got 60 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 201,3 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 297,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 419,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-22 do dnia 2025-07-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-28 poniedziałek	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	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (6, 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 pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 30 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] 2055,9 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 314,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1663,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,2
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 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	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 30 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] 2098,5 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 315,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1492,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,7