

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-26 do dnia 2025-09-01 KUCHNIA GŁÓWNA

|                   |              | 1                                                                                                                                                                          | 2                  | 3                                                                                                                                                                                                                                           | 5                                                                                                                                             | 6                                                               | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |              | Śniadanie                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                       | Posiłek nocny                                                   | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2025-08-26 wtorek | podstawowa   | kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7)<br>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>ser żółty 50 g (7)<br>pomidor 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml | arbuz-dieta 200 g  | zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10)<br>kotlet schabowy 90 g (1a, 3, 10)<br>kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a)<br>sałatka z fasoli czerwonej z brokułami 100 g (10)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot porzeczk 280 ml | chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>kielbasa szynkowa 50 g (6)<br>sałata 0,05 szt<br>rzodkiewka 30 g<br>herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br>masło 5 g (7)<br>miód 1 szt       | Energia [kcal] 2 362,7<br>Białko ogółem [g] 86,5<br>Tłuszcz [g] 93,6<br>Węglowodany ogółem [g] 322,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,3<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6<br>Sód [mg] 1 657,2<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,2 |
|                   | łatwostrawna | kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7)<br>bulka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>ser żółty 50 g (7)<br>pomidor 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml              | arbuz-dieta 200 g  | zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10)<br>schab gotowany 60 g<br>sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9)<br>Marchew zasmażana mr. 100 g (1a)<br>brokuł gotowany 100 g (1a)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot porzeczk 280 ml        | bulka 60 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>kielbasa szynkowa 50 g (6)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml                | bulka 30 g (1a)<br>masło 5 g (7)<br>miód 1 szt                  | Energia [kcal] 1 994,3<br>Białko ogółem [g] 79,6<br>Tłuszcz [g] 61,9<br>Węglowodany ogółem [g] 300,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,5<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2<br>Sód [mg] 1 485,9<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,9  |
| 2025-08-27 środa  | podstawowa   | kakao 270 ml (7)<br>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>twaróg 80 g (7)<br>dżem mały 25 g<br>sałata 0,05 szt                                                 | śliwka deser 100 g | zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9)<br>danie chińskie-chorzy 220 g (1a, 9)<br>sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10)<br>fasolka szp got 60 g (1a)<br>ryż got 180 g<br>kompot porzeczk 280 ml                    | chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>rolada schabowa 50 g (6)<br>pomidor 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml      | chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br>masło 5 g (7)<br>ser żół 20 g (7) | Energia [kcal] 2 178,6<br>Białko ogółem [g] 89,3<br>Tłuszcz [g] 75,1<br>Węglowodany ogółem [g] 313,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,2<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7<br>Sód [mg] 1 622<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,9   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-26 do dnia 2025-09-01 KUCHNIA GŁÓWNA

|                     |              |                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                           |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-27 środa    | łatwostrawna | <p>kakao 270 ml (7)<br/>bulka 80 g (1a)<br/>masło 10 g (7)<br/>twaróg 80 g (7)<br/>dżem mały 25 g<br/>sałata 0,05 szt</p>                                                                                                               | <p>jabłko deserowe 170 g</p>    | <p>zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9)<br/>gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10)<br/>fasolka szp got 60 g (1a)<br/>buraki zasmażane 100 g (1a)<br/>ziemniaki m 180 g<br/>kompot porzeczk 280 ml</p> | <p>bulka 60 g (1a)<br/>masło 10 g (7)<br/>rolada schabowa 50 g (6)<br/>sałata 0,05 szt<br/>pomidor 50 g<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>                  | <p>bulka 30 g (1a)<br/>masło 5 g (7)<br/>ser żółt 20 g (7)</p>         | <p>Energia [kcal] 2 224,8<br/>Białko ogółem [g] 88,5<br/>Tłuszcz [g] 76,2<br/>Węglowodany ogółem [g] 320,2<br/>Błonnik pokarmowy [g] 29 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8<br/>Sód [mg] 1 502,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,1</p>   |
| 2025-08-28 czwartek | podstawowa   | <p>płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7)<br/>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br/>masło 10 g (7)<br/>jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10)<br/>sałata 0,05 szt<br/>szczypiorek 5 g<br/>rzodkiewka 30 g<br/>herbata z cytryną 270 ml</p> | <p>jogurt owocowy 150 g (7)</p> | <p>zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10)<br/>łazanki z jarzynami 280 g (1a, 3, 6, 9, 10)<br/>sur z marchwi i jabłka 110 g<br/>brokuł gotowany 100 g (1a)<br/>kompot porzeczk 280 ml</p>                              | <p>chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br/>masło 10 g (7)<br/>szynka drobiowa 50 g<br/>sałata lodowa 50 g (10)<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>                   | <p>chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br/>masło 5 g (7)<br/>miód 1 szt</p>     | <p>Energia [kcal] 2 109,4<br/>Białko ogółem [g] 73,5<br/>Tłuszcz [g] 81,1<br/>Węglowodany ogółem [g] 302,9<br/>Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2<br/>Sód [mg] 1 399,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24</p>       |
|                     | łatwostrawna | <p>płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7)<br/>bulka 80 g (1a)<br/>masło 10 g (7)<br/>jajko gotowane 1 szt (3)<br/>sałata 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml<br/>pomidor 50 g</p>                                                     | <p>jogurt owocowy 150 g (7)</p> | <p>zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10)<br/>łazanki z jarzynami 280 g (1a, 3, 6, 9, 10)<br/>sur z marchwi i jabłka 110 g<br/>brokuł gotowany 100 g (1a)<br/>kompot porzeczk 280 ml</p>                              | <p>bulka 60 g (1a)<br/>masło 10 g (7)<br/>szynka drobiowa 50 g<br/>sałata lodowa 50 g (10)<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>                               | <p>bulka 30 g (1a)<br/>masło 5 g (7)<br/>miód 1 szt</p>                | <p>Energia [kcal] 2 075,5<br/>Białko ogółem [g] 73<br/>Tłuszcz [g] 74,9<br/>Węglowodany ogółem [g] 303,3<br/>Błonnik pokarmowy [g] 24,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26<br/>Sód [mg] 1 224,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24</p>       |
| 2025-08-29 piątek   | podstawowa   | <p>kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7)<br/>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br/>masło 10 g (7)<br/>twaróg 80 g (7)<br/>pomidor 50 g<br/>sałata 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>                                                    | <p>jabłko deserowe 170 g</p>    | <p>zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9)<br/>kasza jagłana z musem jagodowym 200 g (7)<br/>jogurt naturalny 150 g (7)<br/>placek ucierany z jagodami 60 g (1a, 3)<br/>kompot porzeczk 280 ml</p>                         | <p>chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br/>masło 10 g (7)<br/>makrela wędzona 120 g (4)<br/>ogórek kisz 30 g<br/>sałata 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml</p> | <p>chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br/>masło 5 g (7)<br/>dżem mały 25 g</p> | <p>Energia [kcal] 2 555,6<br/>Białko ogółem [g] 92,8<br/>Tłuszcz [g] 82,7<br/>Węglowodany ogółem [g] 388,5<br/>Błonnik pokarmowy [g] 31,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9<br/>Sód [mg] 2 818,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-26 do dnia 2025-09-01 KUCHNIA GŁÓWNA

|                   |              |                                                                                                                                                                                   |                       |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                     |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-29 piątek | łatwostrawna | kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7)<br>bulka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>twaróg 80 g (7)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml                        | jablko deserowe 170 g | zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9)<br>kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7)<br>jogurt naturalny 150 g (7)<br>placek ucierany z jagodami 60 g (1a, 3)<br>kompot porzeczk 280 ml  | bulka 60 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>szynka wieprzowa 50 g<br>pomidor 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml                                           | bulka 30 g (1a)<br>masło 5 g (7)<br>dżem mały 25 g                  | Energia [kcal] 2 477<br>Białko ogółem [g] 76,2<br>Tłuszcz [g] 78,3<br>Węglowodany ogółem [g] 390,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,8<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9<br>Sód [mg] 1 510,5<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,2  |
|                   | podstawowa   | makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7)<br>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>kielbasa szynkowa 50 g (6)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml | jablko deserowe 170 g | owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10)<br>fasolka po bretońsku 180 g (1a, 6, 7, 10)<br>sałatka z buraka 110 g<br>brokuł gotowany 100 g (1a)<br>kompot śliwkowy 280 ml                            | chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>ser żółty 50 g (7)<br>ogórek św 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml                                | chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br>masło 5 g (7)<br>szynka drobiowa 30 g | Energia [kcal] 2 042,6<br>Białko ogółem [g] 90,2<br>Tłuszcz [g] 72,4<br>Węglowodany ogółem [g] 299,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,6<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28<br>Sód [mg] 1 759<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,1    |
| 2025-08-30 sobota | łatwostrawna | makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7)<br>bulka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>kielbasa szynkowa 50 g (6)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml              | jablko deserowe 170 g | owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10)<br>szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7)<br>sałatka z buraka 110 g<br>brokuł gotowany 100 g (1a)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot truskawkowy 280 ml | bulka 60 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>ser żółty 50 g (7)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml                                              | bulka 30 g (1a)<br>masło 5 g (7)<br>szynka drobiowa 30 g            | Energia [kcal] 2 067,8<br>Białko ogółem [g] 82<br>Tłuszcz [g] 77<br>Węglowodany ogółem [g] 286,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,7<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30<br>Sód [mg] 2 557,3<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24        |
|                   | podstawowa   | płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7)<br>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>szynka wieprzowa 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml  | jablko deserowe 170 g | rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10)<br>kurczak pieczony 150 g<br>sur z kapusty czerw parzona 100 g<br>Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot porzeczk 280 ml     | chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>jajko gotowane 1 szt 1 szt (3)<br>sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10)<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br>masło 5 g (7)<br>krakowska 20 g (6)   | Energia [kcal] 2 373,8<br>Białko ogółem [g] 108<br>Tłuszcz [g] 98,7<br>Węglowodany ogółem [g] 296,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,4<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4<br>Sód [mg] 2 215,2<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-26 do dnia 2025-09-01 KUCHNIA GŁÓWNA

|                         |              |                                                                                                                                                                                               |                       |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                         |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-31 niedziela    | łatwostrawna | płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7)<br>bulka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>szynka wieprzowa 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml                           | jabłko deserowe 170 g | rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10)<br>kurczak gotowany 150 g<br>Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a)<br>kalafior gotowany 100 g (1a)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot porzeczek 280 ml          | bulka 60 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>jajko gotowane 1 szt 1 szt (3)<br>sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10)<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml | bulka 30 g (1a)<br>masło 5 g (7)<br>krakowska 20 g (6)              | Energia [kcal] 2 321,6<br>Białko ogółem [g] 108,6<br>Tłuszcz [g] 90,6<br>Węglowodany ogółem [g] 295<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,7<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29<br>Sód [mg] 2 121,2<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,8 |
|                         | podstawowa   | kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7)<br>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>twaróg 80 g (7)<br>rzodkiewka 30 g<br>szczypiorek 5 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml | arbuz-dieta 200 g     | zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10)<br>kotlet z piersi 90 g (1a, 3)<br>buraki zasmażane 100 g (1a)<br>sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot porzeczek 280 ml | chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>ser żółty 50 g (7)<br>sałata 0,05 szt<br>ogórek św 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml                    | chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br>masło 5 g (7)<br>szynka drobiowa 30 g | Energia [kcal] 2 193<br>Białko ogółem [g] 94,1<br>Tłuszcz [g] 81,7<br>Węglowodany ogółem [g] 298<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,2<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1<br>Sód [mg] 2 180,6<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9  |
| 2025-09-01 poniedziałek | łatwostrawna | kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7)<br>bulka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>twaróg 80 g (7)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml                                    | arbuz-dieta 200 g     | ryżanka 300 ml (6, 9, 10)<br>pierś w paski 80 g (1a)<br>buraki zasmażane 100 g (1a)<br>sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot porzeczek 280 ml                       | bulka 60 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>ser żółty 50 g (7)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml                                  | bulka 30 g (1a)<br>masło 5 g (7)<br>szynka drobiowa 30 g            | Energia [kcal] 2 072,4<br>Białko ogółem [g] 91,9<br>Tłuszcz [g] 67,3<br>Węglowodany ogółem [g] 297<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,2<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7<br>Sód [mg] 1 608,3<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22  |