

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-27 do dnia 2025-06-02 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-27 wtorek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 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) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 059,2 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 310 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 327,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,5
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) 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) fasolka szp got 60 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 091,9 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 1 198,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23
2025-05-28 środa	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 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) wątróbka z cebulą i jabłkiem-chorzy 200 g (1a) sur z ogórka kisz 100 g buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) 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] 2 385,8 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 3 213,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-27 do dnia 2025-06-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-28 środa	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 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	banan 1/2 szt 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 374,4 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 3 247,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,6
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z mięsem i kap kisz 300 g (1a, 3, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 10 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 224,7 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 1 603,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,6
2025-05-29 czwartek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) 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) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 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] 2 113,3 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 1 155,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-27 do dnia 2025-06-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-30 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 serem 200 g (1a, 3, 7) rogalik mały 50 g (1a, 3, 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) pomidor 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] 2 571,6 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 374,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 6 006,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,2
	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 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 serem 200 g (1a, 3, 7) rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g 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] 2 475,4 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 372,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 1 561,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2
2025-05-31 sobota	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	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) bigos z kapusty kisz chorzy 300 g (1a, 6, 7, 9, 10) sałata lodowa 100 g (10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 029,8 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 1 917,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-27 do dnia 2025-06-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-31 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sałata lodowa 100 g (10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 136,6 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 188,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,3
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab sote 70 kg (1a) kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 269,9 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 1 865,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,5
2025-06-01 niedziela	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	mandarynka 70 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 085,2 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 1 555,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-27 do dnia 2025-06-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-02 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g 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] 2 126,5 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 740,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) 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) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g 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] 2 144,1 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1 572,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4

Oznaczenia alergenów:

- 1a - Zboże zawierające gluten pszenney,
- 1b - Zboże zawierające gluten żytni,
- 1c - Zboże zawierające gluten jęczmienny,
- 1d - Zboże zawierające gluten owsiany,
- 1e - Zboże zawierające gluten orkiszowy ,
- 2 - Skorupiaki i pochodne,
- 3 - Jaja i pochodne,
- 4 - Ryby i pochodne,
- 5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
- 6 - Soja i pochodne,
- 7 - Mleko i pochodne,
- 8a - Orzechy włoskie,
- 9 - Seler i pochodne,
- 10 - Gorczyca i pochodne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- 13 - Łubin i pochodne,
- 14 - Mięczaki i pochodne,