

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-29 do dnia 2025-05-05 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-29 wtorek	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) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 227,3 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 313 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 1 760,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4
	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) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 142,1 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 1 613,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6
2025-04-30 środa	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) makaron gotowany 150 g (1a, 3) kompot porzeczk 280 ml rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) ogórek kisz 30 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] 2 274,9 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2 486,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-29 do dnia 2025-05-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-30 środa	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) makaron gotowany 150 g (1a, 3) kompot porzeczek 280 ml rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 342,7 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 2 144,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,1
2025-05-01 czwartek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g 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) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 299 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 2 482,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,8
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 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	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) sałata zielona z sosem winogret 50 g (10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 267,9 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 247,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,9
2025-05-02 piątek	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	kiwi 70 g	kapuśniak z kapusty śl 300 ml (1a, 9) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) sur z kapusty pek z olejem 100 g (10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 10 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 100,9 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 1 742,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-29 do dnia 2025-05-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-02 piątek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	kiwi 70 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 043,3 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 1 635,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,7
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g rukola 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 got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 331,9 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 1 675,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5
2025-05-03 sobota	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) rukola 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 got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 280,8 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 1 353,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26
	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 lodowa 50 g (10) 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) buraki zasmażane 100 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 pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 314,4 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 1 710,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-29 do dnia 2025-05-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-04 niedziela	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) 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) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 127,5 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 1 585 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 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] 2 330,6 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 316,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 703,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,3
2025-05-05 poniedziałek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) zraz mielony 70 g (1a, 3) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 399,6 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 366,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,9