

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)<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 | jabłko deserowe 170 g | ryżanka 300 ml (6, 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 got 220 Por<br>kompot porzeczk 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] 2 227,3<br>Białko ogółem [g] 94,8<br>Tłuszcz [g] 80,4<br>Węglowodany ogółem [g] 313<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,5<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4 |
|                   | łatwostrawna | płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7)<br>bułka 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                                    | jabłko deserowe 170 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 got 220 Por<br>kompot porzeczk 280 ml                                | bułka 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                       | bułka 30 g (1a)<br>masło 5 g (7)<br>szynka drobiowa 30 g            | Energia [kcal] 2 142,1<br>Białko ogółem [g] 93,5<br>Tłuszcz [g] 69,2<br>Węglowodany ogółem [g] 313,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,8<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6 |
| 2025-04-30 środa  | podstawowa   | ryż na mleku 300 ml (7)<br>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>kiełbasa szynkowa 50 g (6)<br>rukola 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml                           | pomarańcza 100 g      | zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9)<br>gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10)<br>brokuł gotowany 100 g (1a)<br>rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)<br>makaron gotowany 150 g (1a, 3)<br>kompot porzeczk 280 ml | chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>jajko gotowane 1 szt (3)<br>ogórek kisz 30 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br>masło 5 g (7)<br>miód 1 szt           | Energia [kcal] 2 274,9<br>Białko ogółem [g] 75,7<br>Tłuszcz [g] 75,5<br>Węglowodany ogółem [g] 346,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,9<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26<br>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)<br>bułka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>kiełbasa szynkowa 50 g (6)<br>rukola 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml                        | pomarańcza 100 g      | zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9)<br>gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10)<br>brokuł gotowany 100 g (1a)<br>rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)<br>makaron gotowany 150 g (1a, 3)<br>kompot porzeczek 280 ml                                                   | bułka 60 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>jajko gotowane 1 szt (3)<br>pomidor 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml         | bułka 30 g (1a)<br>masło 5 g (7)<br>miód 1 szt                    | Energia [kcal] 2 342,7<br>Białko ogółem [g] 75,6<br>Tłuszcz [g] 80,2<br>Węglowodany ogółem [g] 348,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,1<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,1 |
|                     | 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>pomidor 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml | jabłko deserowe 170 g | zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10)<br>pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10)<br>sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10)<br>seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9)<br>buraki zasmażane 100 g (1a)<br>ziemniaki got 220 Por<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>krakowska 20 g (6) | Energia [kcal] 2 299<br>Białko ogółem [g] 88,9<br>Tłuszcz [g] 88,2<br>Węglowodany ogółem [g] 320,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,8<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,8   |
| 2025-05-01 czwartek | łatwostrawna | płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7)<br>bułka 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 | zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10)<br>pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10)<br>sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10)<br>sałata zielona z sosem winegret 50 g (10)<br>buraki zasmażane 100 g (1a)<br>ziemniaki got 220 Por<br>kompot porzeczek 280 ml | bułka 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               | bułka 30 g (1a)<br>masło 5 g (7)<br>krakowska 20 g (6)            | Energia [kcal] 2 267,9<br>Białko ogółem [g] 86,2<br>Tłuszcz [g] 87,1<br>Węglowodany ogółem [g] 307,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,6<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,9 |
|                     | 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>pomidor 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml | jabłko deserowe 170 g | zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10)<br>pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10)<br>sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10)<br>seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9)<br>buraki zasmażane 100 g (1a)<br>ziemniaki got 220 Por<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>krakowska 20 g (6) | Energia [kcal] 2 299<br>Białko ogółem [g] 88,9<br>Tłuszcz [g] 88,2<br>Węglowodany ogółem [g] 320,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,8<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,8   |

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

|                   |              |                                                                                                                                                                                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-02 piątek | podstawowa   | <p>kasza manna na mleku 300 ml (<b>1a, 7</b>)<br/>chleb mieszany 90 g (<b>1a, 1b</b>)<br/>masło 10 g (<b>7</b>)<br/>twaróg z pomidorami 100 g (<b>7</b>)<br/>sałata 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>    | <p>kiwi 70 g</p>                       | <p>kapuśniak z kapusty sł 300 ml (<b>1a, 9</b>)<br/>ryba sote 90 g (<b>1a, 4</b>)<br/>jarzyny po grecku 120 g (<b>6, 9, 10</b>)<br/>sur z kapusty pek z olejem 100 g (<b>10</b>)<br/>ziemniaki got 220 Por<br/>kompot porzeczk 280 ml</p> | <p>chleb pszenny 60 g (<b>1a, 1b</b>)<br/>masło 10 g (<b>7</b>)<br/>pasta z ciecior ki i suszonych pomid 70 g<br/>sałata lodowa 50 g (<b>10</b>)<br/>herbata z cytryną 270 ml</p> | <p>chleb razowy 30 g (<b>1a, 1b</b>)<br/>masło 10 g (<b>7</b>)<br/>dżem mały 25 g</p> | <p><b>Energia [kcal] 2 108,3</b><br/><b>Białko ogółem [g] 78,4</b><br/><b>Tłuszcz [g] 61,9</b><br/><b>Węglowodany ogółem [g] 338,2</b><br/><b>Błonnik pokarmowy [g] 33,7</b><br/><b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,8</b><br/><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9</b><br/><b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 15,2</b></p>  |
|                   | łatwostrawna | <p>kasza manna na mleku 300 ml (<b>1a, 7</b>)<br/>bułka 80 g (<b>1a</b>)<br/>masło 10 g (<b>7</b>)<br/>twaróg z pomidorami 100 g (<b>7</b>)<br/>sałata 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>                 | <p>kiwi 70 g</p>                       | <p>ryżanka 300 ml (<b>6, 9, 10</b>)<br/>ryba sote 90 g (<b>1a, 4</b>)<br/>jarzyny po grecku 120 g (<b>6, 9, 10</b>)<br/>sur z marchwi i jabłka 110 g<br/>ziemniaki got 220 Por<br/>kompot porzeczk 280 ml</p>                             | <p>bułka 60 g (<b>1a</b>)<br/>masło 10 g (<b>7</b>)<br/>szynka wieprzowa 50 g<br/>sałata lodowa 50 g (<b>10</b>)<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>                                 | <p>bułka 30 g (<b>1a</b>)<br/>masło 5 g (<b>7</b>)<br/>dżem mały 25 g</p>             | <p><b>Energia [kcal] 2 043,3</b><br/><b>Białko ogółem [g] 78,9</b><br/><b>Tłuszcz [g] 63,4</b><br/><b>Węglowodany ogółem [g] 313,9</b><br/><b>Błonnik pokarmowy [g] 26,5</b><br/><b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,1</b><br/><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5</b><br/><b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,7</b></p>  |
| 2025-05-03 sobota | podstawowa   | <p>ryż na mleku 300 ml (<b>7</b>)<br/>chleb mieszany 90 g (<b>1a, 1b</b>)<br/>masło 10 g (<b>7</b>)<br/>pasta z jaj 90 g (<b>3, 7, 10</b>)<br/>pomidor 50 g<br/>rukola 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml</p> | <p>jogurt owocowy 150 g (<b>7</b>)</p> | <p>rosół z makaronem 300 ml (<b>1a, 3, 6, 9, 10</b>)<br/>kurczak pieczony 150 g<br/>Marchew zasmażana mr. 100 g (<b>1a</b>)<br/>sur z kapusty czerw parzona 100 g<br/>ziemniaki got 220 Por<br/>kompot porzeczk 280 ml</p>                | <p>chleb pszenny 60 g (<b>1a, 1b</b>)<br/>masło 10 g (<b>7</b>)<br/>kiełbasa szynkowa 50 g (<b>6</b>)<br/>ogórek kisz 30 g<br/>sałata 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>   | <p>chleb razowy 30 g (<b>1a, 1b</b>)<br/>masło 5 g (<b>7</b>)<br/>miód 1 szt</p>      | <p><b>Energia [kcal] 2 331,9</b><br/><b>Białko ogółem [g] 108,2</b><br/><b>Tłuszcz [g] 85,5</b><br/><b>Węglowodany ogółem [g] 308,8</b><br/><b>Błonnik pokarmowy [g] 27,2</b><br/><b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,8</b><br/><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4</b><br/><b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5</b></p> |

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

|                      |              |                                                                                                                                                                    |                          |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                            |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-03 sobota    | łatwostrawna | ryż na mleku 300 ml (7)<br>bułka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>pasta z jaj 90 g (3, 7, 10)<br>rukola 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml         | jogurt owocowy 150 g (7) | rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10)<br>kurczak gotowany 150 g<br>fasolka szp got 60 g (1a)<br>Marchew zasmażana mr. 100 g (1a)<br>ziemniaki got 220 Por<br>kompot porzeczk 280 ml                               | bułka 60 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>kielbasa szynkowa 50 g (6)<br>pomidor 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml             | bułka 30 g (1a)<br>masło 5 g (7)<br>miód 1 szt                | Energia [kcal] 2280,8<br>Białko ogółem [g] 108,2<br>Tłuszcz [g] 77,4<br>Węglowodany ogółem [g] 309<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,2<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26    |
|                      | 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>sałata lodowa 50 g (10)<br>herbata z cytryną 270 ml | mandarynka 70 g          | owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10)<br>schab sote 70 kg (1a)<br>kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a)<br>buraki zasmażane 100 g (1a)<br>ziemniaki got 220 Por<br>kompot porzeczk 280 ml                        | chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>pasta z kurczaka 65 g (10)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br>masło 5 g (7)<br>dżem mały 25 g | Energia [kcal] 2314,4<br>Białko ogółem [g] 93,5<br>Tłuszcz [g] 88,7<br>Węglowodany ogółem [g] 314,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,8<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,7 |
| 2025-05-04 niedziela | łatwostrawna | kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7)<br>bułka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>ser żółty 50 g (7)<br>sałata lodowa 50 g (10)<br>herbata z cytryną 270 ml              | mandarynka 70 g          | owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10)<br>schab gotowany 60 g<br>sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9)<br>buraki zasmażane 100 g (1a)<br>kalafior gotowany 100 g (1a)<br>ziemniaki got 220 Por<br>kompot porzeczk 280 ml | bułka 60 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>pasta z kurczaka 65 g (10)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml             | bułka 30 g (1a)<br>masło 5 g (7)<br>dżem mały 25 g            | Energia [kcal] 2127,5<br>Białko ogółem [g] 91,3<br>Tłuszcz [g] 71,6<br>Węglowodany ogółem [g] 300,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,9<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1 |
|                      | 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>sałata lodowa 50 g (10)<br>herbata z cytryną 270 ml | mandarynka 70 g          | owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10)<br>schab sote 70 kg (1a)<br>kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a)<br>buraki zasmażane 100 g (1a)<br>ziemniaki got 220 Por<br>kompot porzeczk 280 ml                        | chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>pasta z kurczaka 65 g (10)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br>masło 5 g (7)<br>dżem mały 25 g | Energia [kcal] 2314,4<br>Białko ogółem [g] 93,5<br>Tłuszcz [g] 88,7<br>Węglowodany ogółem [g] 314,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,8<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,7 |

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

|                         |              |                                                                                                                                                                           |                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                    |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-05 poniedziałek | podstawowa   | makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7)<br>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>krakowska 50 g (6)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml | jabłko deserowe 170 g | zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10)<br>zraz mielony 70 g (1a, 3)<br>sur z kapusty kisz 100 g<br>brokuł gotowany 100 g (1a)<br>kasza jęczmienna got 180 g (1c)<br>kompot śliwkowy 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>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br>masło 5 g (7)<br>miód 1 szt | Energia [kcal] 2 330,6<br>Białko ogółem [g] 86,5<br>Tłuszcz [g] 91,7<br>Węglowodany ogółem [g] 316,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,7<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,3 |
|                         | łatwostrawna | makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7)<br>bułka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>krakowska 50 g (6)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml              | jabłko deserowe 170 g | zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10)<br>zraz mielony 70 g (1a, 3)<br>sur z marchwi i jabłka 110 g<br>brokuł gotowany 100 g (1a)<br>kasza jęczmienna got 180 g (1c)<br>kompot truskawkowy 280 ml | bułka 60 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             | bułka 30 g (1a)<br>masło 5 g (7)<br>miód 1 szt            | Energia [kcal] 2 404,9<br>Białko ogółem [g] 86<br>Tłuszcz [g] 96,6<br>Węglowodany ogółem [g] 321<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,6<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,9     |