

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-03 do dnia 2025-06-09 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-03 wtorek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) sur z ogórka kisz 100 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior ki i suszonych pomid 70 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 274,8 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 23,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 3 793,4 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 28
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot truskawkowy 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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 297,3 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 18,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 3 217,7 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 34,2
2025-06-04 środa	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g ziemniaki got 220 Por sur z kapusty czerw parzona 100 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) 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] 2 193,7 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 23,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 291,1 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 23,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-03 do dnia 2025-06-09 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-04 środa	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g brokuł gotowany 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 141,5 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 197,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,6
	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 ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) sałata lodowa wiosenna 70 g (10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 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] 2 301,9 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2 101,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,7
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 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) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) sałata lodowa 100 g (10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) 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] 2 305,4 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 1 958,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-03 do dnia 2025-06-09 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-06 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	botwinka 300 ml (1b, 1a, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 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] 2 165,9 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 346,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 672,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,4
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	botwinka 300 ml (1b, 1a, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 198,3 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 285,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,9
2025-06-07 sobota	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg ze szczypiorkiem 70 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 231,5 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 2 148,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-03 do dnia 2025-06-09 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-07 sobota	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 310,9 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 1 811,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1
		kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) 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] 2 093,8 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 2 360,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9
2025-06-08 niedziela	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) Marchew zasmażana mr. 100 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 herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 063,5 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 2 153,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3
		kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sałata lodowa 100 g (10) 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 herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 063,5 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 2 153,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-03 do dnia 2025-06-09 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-09 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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g 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] 2 340,5 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 735,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8
	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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 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 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] 2 174,4 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 335 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 1 557,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4