

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-09 do dnia 2025-09-15 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-09 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) dynia zasmażana z porem 100 g sałatka z pomidora 120 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 157,3 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 300,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7 Sód [mg] 1 447 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,9
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) dynia zasmażana 100 g fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 206,5 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 304,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,1 Sód [mg] 1 333,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,6
2025-09-10 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) kotlet schabowy 90 g (1a, 3, 10) kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a) sałatka z fasoli czerwonej z brokułami 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 344,7 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 317,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 655,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,2
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) 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] 1 976,3 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 295,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,9 Sód [mg] 1 484,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,9
2025-09-11 czwartek	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa dyniowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pieś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) sur wielowarzywna 100 g (8a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 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) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 271,5 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 318,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 2 170,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-09 do dnia 2025-09-15 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-09-11 czwartek	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa dyniowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pieś w paski 80 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 297,4 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 315,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 Sód [mg] 2 045 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2
2025-09-12 piątek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	barszcz ukraiński 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 161,5 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 346,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 5,6 Sód [mg] 1 607,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,5
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 209,4 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 344,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 6,1 Sód [mg] 1 478,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,1
2025-09-13 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g 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) fasolka po bretońsku 180 g (1a, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g kalafior gotowany 100 g (1a) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) pomidor 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 034 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 308,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 Sód [mg] 1 547,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g 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) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) sałatka z buraka 110 g kalafior gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 107,6 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 299,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16 Sód [mg] 2 337,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-09 do dnia 2025-09-15 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-09-14 niedziela	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	jabłko deserowe 170 g	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 m 180 g kompot porzeczek 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 259,6 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 302,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1 603,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,8
	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	jabłko deserowe 170 g	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 m 180 g kompot porzeczek 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 208,5 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 302,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 Sód [mg] 1 281,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
2025-09-15 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zalewajka podstawowa 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pieczeń drobiowa z brokułem 100 g (1a, 3) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) dynia zasmażana z porem 100 g mizeria 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 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] 2 204,6 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 323,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5 Sód [mg] 1 887,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pieczeń drobiowa z brokułem 100 g (1a, 3) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) dynia zasmażana 100 g sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 178,3 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 319,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,8 Sód [mg] 1 730,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2