

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-02 do dnia 2025-12-08 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-02 wtorek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g sałata lodowa 100 g (10) kompot śliwkowy 280 ml sos pomidorowy 80 ml (1a, 7)	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2185,7 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 1531,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,9
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	banan 1/2 szt 100 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sałata lodowa 100 g (10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml sos pomidorowy 80 ml (1a, 7)	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) 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] 2234,3 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1398,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,5
2025-12-03 środa	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 podstawowa 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) ryż got 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g rzodkiewka 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] 2278,3 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 1689,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-02 do dnia 2025-12-08 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-12-03 środa	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 chiński 80 ml (1a, 9, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ryż got 180 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] 2 132,9 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 1 548,2 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) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10)	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior ki i suszonych pomid 70 g 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] 2 332,9 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 367,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 790,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,9
2025-12-04 czwartek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 264,7 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 241,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,8
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10)	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior ki i suszonych pomid 70 g 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] 2 332,9 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 367,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 790,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-02 do dnia 2025-12-08 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-12-05 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) kasza jaglana z musem truskawkowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) śledzie po węgiersku 90 g (4) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 310,4 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 6 045,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6
	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) kasza jaglana z musem truskawkowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczek 280 ml sur z marchwi i jabłka 110 g	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] 2 214,2 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 1 600 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,6
2025-12-06 sobota	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) fasolka po bretońsku 180 g (1a, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 094,6 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 40 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 1 933,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-02 do dnia 2025-12-08 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-12-06 sobota	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (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	jablko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 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 wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 119,9 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 732,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3
	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	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jablko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 241,7 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 424,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5
2025-12-07 niedziela	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	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) fasolka szp got 60 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jablko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 066,3 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Błonnik pokarmowy [g] 25 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 198 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8
	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	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jablko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 241,7 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 424,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-02 do dnia 2025-12-08 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-12-08 poniedziałek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko gotowane 180 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g 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] 2 145,8 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 770,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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 gotowane 180 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 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] 2 072,7 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 600,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25

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,