

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-16 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-10 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) herbata z cytryną 270 ml sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g	jabłko deserowe 170 g	zalewajka podstawowa 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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] 2 337,7 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 276,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,6
	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	mandarynka 70 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 161,8 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 1 858,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,5
2026-02-11 środa	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) sałata 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) rolada schabowa 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] 2 188,6 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 497,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-11 środa	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko 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 porzeczk 280 ml	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] 2 137,5 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 174,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,9
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 7, 9) pierś w paski 80 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 281,2 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 341,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 106,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,4
2026-02-12 czwartek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80g 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 301,7 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 1 469,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 7, 9) pierś w paski 80 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 281,2 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 341,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 106,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-13 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	barszcz ukraiński 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 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	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 386,9 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 358,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 6 057,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4
	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	barszcz czerwony z ziemni 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 322,4 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 353,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 830,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2
2026-02-14 sobota	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) łazanki z mięsem i kap kisz 300 g (1a, 3, 6, 7, 10) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) 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 10 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 210 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 1 561,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-14 sobota	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) łazanki z jarzynami 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 074,4 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1 115,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,3
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) kotlet schabowy 90 g (1a, 3, 10) sur z kapusty kisz 100 g buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałatka szwedzka 30 30 g (9, 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] 2 265 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 28,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 1 705,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) schab gotowany 60 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) 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] 2 100,8 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 323 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1 216,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-16 poniedziałek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) ogórek św 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) sałatka z buraka 110 g fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 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] 2151 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1758,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) sałatka z buraka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2215,6 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 1622,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4