

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-11 wtorek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g buraki zasmażane 100 g (1a) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10)	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 223,1 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 2166,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26
	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)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) kalafior gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 229,6 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2018,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,4
2025-02-12 środa	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) rukola 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g makaron gotowany 150 g (1a, 3) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) ogórek kisz 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] 282,1 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 2544,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-17 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-12 środa	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g makaron gotowany 150 g (1a, 3) 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 343,4 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 2 205,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,7
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g sur z kapusty czerw parzona 100 g buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 277,7 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 1 718,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9
2025-02-13 czwartek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) 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] 2 222,4 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 1 603 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4

2025-02-14 piątek	podstawowa	<p>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</p>	<p>jabłko deserowe 170 g</p>	<p>zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)</p>	<p>chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)</p>	<p>Energia [kcal] 2 359,3 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 2 220 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3</p>
	łatwostrawna	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>jabłko deserowe 170 g</p>	<p>zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) ziemniaki got 220 Por Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)</p>	<p>bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)</p>	<p>Energia [kcal] 2 296,7 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 810 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25</p>
2025-02-15 sobota	podstawowa	<p>kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>jabłko deserowe 170 g</p>	<p>zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 314,9 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 334,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 165,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,8</p>

2025-02-15 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 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	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki got 220 Por 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] 2287,5 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 1967 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,9
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) kotlet mielony 110 g (1a, 3, 6, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z cieciorki 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2267,5 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 347 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 1284,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,4
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	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) szpinak zasmażany 110 g (7) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2317,8 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 1831,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27

2025-02-17 poniedziałek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml drożdżówka-chorz y 75 g (1a, 3, 7)	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasztet 80 g (1a, 1b) sałata 0,05 szt sałatka szwedzka 30 30 g (9, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 701,8 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 376 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 351 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,1
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 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	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml drożdżówka-chorz y 75 g (1a, 3, 7)	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) 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] 2 443,7 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 365,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 1 572,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,7

Oznaczenia alergenów:

- 1a - Zboże zawierające gluten pszenny,
- 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,