

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-11 wtorek	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	pomarańcza 100 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2104</b> <b>Białko ogółem [g] 85,6</b> <b>Tłuszcz [g] 60,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 327,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6</b> <b>Sód [mg] 1287,1</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,1</b>
	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	pomarańcza 100 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) 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) rolada schabowa 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	<b>Energia [kcal] 2168,3</b> <b>Białko ogółem [g] 85,5</b> <b>Tłuszcz [g] 65,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 328,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1</b> <b>Sód [mg] 1152,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,6</b>

2025-03-12 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	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) anrykot gotowany 60 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por sos musztardowy 150 ml (1a, 7, 10) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kiełbasa 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) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2021,9</b> <b>Białko ogółem [g] 87,6</b> <b>Tłuszcz [g] 58,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 315,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3</b> <b>Sód [mg] 1886,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,2</b>
	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	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) anrykot gotowany 60 g fasolka szp got 60 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por sos musztardowy 150 ml (1a, 7, 10) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2059,3</b> <b>Białko ogółem [g] 87,6</b> <b>Tłuszcz [g] 60,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 315,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9</b> <b>Sód [mg] 1563,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,8</b>
2025-03-13 czwartek	podstawowa	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) jogurt owocowy 150 g (7)	mandarynka 70 g	zupa kaszubska 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z ogórka kisz 80 g kasza gryczana got 150 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) krakowska 50 g (6) masło 10 g (7) papryka konserwowa 30 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	<b>Energia [kcal] 2327,1</b> <b>Białko ogółem [g] 92,8</b> <b>Tłuszcz [g] 83,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 327,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5</b> <b>Sód [mg] 3801,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,8</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-17 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-13 czwartek	łatwostrawna bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) jogurt owocowy 150 g (7)	mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2336,3 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 2900 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,9
2025-03-14 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	jabłko deserowe 170 g	zupa fasolowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml Marchew zasmażana mr. 100 g (1a)	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) 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] 2367,1 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 350,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2058,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4
2025-03-14 piątek	łatwostrawna 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	jabłko deserowe 170 g	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 fasolka szp got 60 g (1a)	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 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] 2119 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1596,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2

2025-03-15 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z rzodkiewką 80 g (7) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) bigos z kapusty kisz chorzy 300 g (1a, 6, 7, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2122</b> <b>Białko ogółem [g] 81,2</b> <b>Tłuszcz [g] 66,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 330,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5</b> <b>Sód [mg] 200,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7</b>
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2228,7</b> <b>Białko ogółem [g] 83,5</b> <b>Tłuszcz [g] 66,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 350,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2</b> <b>Sód [mg] 1271,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,4</b>
2025-03-16 niedziela	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	mandarynka 70 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab sote 70 kg (1a) kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2269,9</b> <b>Białko ogółem [g] 92,9</b> <b>Tłuszcz [g] 87</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,8</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2</b> <b>Sód [mg] 1865,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,5</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-17 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-16 niedziela	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	mandarynka 70 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 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) 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	<b>Energia [kcal] 2085,2</b> <b>Białko ogółem [g] 89,2</b> <b>Tłuszcz [g] 69,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 297,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,8</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1</b> <b>Sód [mg] 1555,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7</b>
2025-03-17 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	mandarynka 70 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 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 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	<b>Energia [kcal] 2257,2</b> <b>Białko ogółem [g] 83,5</b> <b>Tłuszcz [g] 83,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6</b> <b>Sód [mg] 1954,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9</b>
2025-03-17 poniedziałek	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	mandarynka 70 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 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	<b>Energia [kcal] 2095,3</b> <b>Białko ogółem [g] 82,8</b> <b>Tłuszcz [g] 65,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 312,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9</b> <b>Sód [mg] 1570,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4</b>

**Oznaczenia alergenów:**

- 1a - Zboże zawierające gluten pszenicy,
- 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,