

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

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-11 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g sur z kapusty czerw parzona 100 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 373,8 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 296,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,3
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 323,6 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 294,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,8
2025-11-12 środa	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (1b, 6, 9, 10) łazanki z mięsem i kap kisz 300 g (1a, 3, 6, 7, 10) marchew z chrzanem 100 g (7) fasolka szp got 60 g (1a) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 10 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 276,7 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 304,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 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)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g fasolka szp got 60 g (1a) kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 182,7 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 310,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,9

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

2025-11-13 czwartek	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 lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa dyniowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) wątróbka z cebulą i jabłkiem-chorzy 200 g (1a) sur z ogórka 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) 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] 2 340,4 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 319,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa dyniowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) 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	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 305,3 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 317,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,6
2025-11-14 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	gruszka 180 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) sur z kapusty kisz 100 g dynia zasmażana z porem 100 g ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml	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	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 165,8 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 319,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,2
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 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) dynia zasmażana 100 g brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 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] 2 081,1 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 311,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,1

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

2025-11-15 sobota	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	jablko 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) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior 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] 2 423,9 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 389,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko 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) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)	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] 2 419,7 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 358,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,3
2025-11-16 niedziela	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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	jablko deserowe 170 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) sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 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] 2 285,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 309,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,2
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (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	jablko deserowe 170 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) buraki zasmażane 100 g (1a) sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 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] 2 034,1 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 306,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,9

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

2025-11-17 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) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kasza gryczana got 150 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 373,5 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 339 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 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 pieczone 180 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczek 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 286,2 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 331,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,4