

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-12 do dnia 2025-08-18 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-12 wtorek	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	śliwka deser 100 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) kotlet schabowy 90 g (1a, 3, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) mizeria 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasztet 80 g (1a, 1b) 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] 2 456,6 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 307 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2 249,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,3
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 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 pieczone 180 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) schab gotowany 60 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 161,6 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 25 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 1 560,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,6
2025-08-13 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	śliwka deser 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) gołąbki 180 g (10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) sałatka wiosenna 70 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 159,7 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 634 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-12 do dnia 2025-08-18 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-08-13 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 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 pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) kalaftor gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 128,5 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 321 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1 554,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) kotlet mielony 110 g (1a, 3, 6, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 545,9 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 360,7 Błonnik pokarmowy [g] 38 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 1 799,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31
2025-08-14 czwartek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	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] 2 329,8 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 325 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 2 320,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,7
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj- chrzan 50 g (3, 7, 10) rzodkiewka 30 g 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 buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 413,6 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 28,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 2 324,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-12 do dnia 2025-08-18 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-08-15 piątek	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	jablko deserowe 170 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 m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 255,4 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 1 894,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,3
2025-08-16 sobota	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	jablko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g ogórek św 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] 2 111,5 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 302,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,8
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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 koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 189,6 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 178,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,3
2025-08-17 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 276,7 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1 496 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-12 do dnia 2025-08-18 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-08-17 niedziela	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 152 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 1 378,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4
	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	śliwka deser 100 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 jęczmienna got 180 g (1c) kompot śliwkowy 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 282,1 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 819,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5
	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	jablko 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 truskawkowy 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 273,5 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 2 620,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,4