

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-13 do dnia 2026-01-19 KUCHNIA GŁÓWNA

|                   |              | 1                                                                                                                                                                                | 2                        | 3                                                                                                                                                                                               | 5                                                                                                                                                             | 6                                                                 | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |              | Śniadanie                                                                                                                                                                        | 2. śniadanie             | Obiad                                                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                       | Posiłek nocny                                                     | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2026-01-13 wtorek | podstawowa   | płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7)<br>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>szynka wieprzowa 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml | jabłko deserowe 170 g    | rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10)<br>kurczak pieczony 150 g<br>sur z kapusty czerw parzona 100 g<br>Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot porzeczek 280 ml | chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>jajko gotowane 1 szt (3)<br>sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10)<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br>masło 5 g (7)<br>krakowska 20 g (6) | <b>Energia [kcal] 2 373,8</b><br><b>Białko ogółem [g] 108</b><br><b>Tłuszcz [g] 98,7</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 296,3</b><br><b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,2</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4</b><br><b>Sód [mg] 2 215,2</b><br><b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,3</b>  |
|                   | łatwostrawna | płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7)<br>bułka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>szynka wieprzowa 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml              | jabłko deserowe 170 g    | rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10)<br>kurczak gotowany 150 g<br>Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a)<br>brokuł gotowany 100 g (1a)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot porzeczek 280 ml        | bułka 60 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>jajko gotowane 1 szt (3)<br>sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10)<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml             | bułka 30 g (1a)<br>masło 5 g (7)<br>krakowska 20 g (6)            | <b>Energia [kcal] 2 323,6</b><br><b>Białko ogółem [g] 108,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 90,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 294,7</b><br><b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,8</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29</b><br><b>Sód [mg] 2 101,2</b><br><b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,8</b>  |
| 2026-01-14 środa  | podstawowa   | ryż na mleku 300 ml (7)<br>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>ser żółty 50 g (7)<br>rukola 0,05 szt<br>papryka 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml                   | jogurt owocowy 150 g (7) | zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (1b, 6, 9, 10)<br>łazanki z jarzynami 280 g (1a, 3, 6, 9, 10)<br>marchew z chrzanem 100 g (7)<br>fasolka szp got 60 g (1a)<br>kompot porzeczek 280 ml         | chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>szynka drobiowa 50 g<br>sałata lodowa 50 g (10)<br>herbata z cytryną 270 ml                                  | chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>miód 1 szt        | <b>Energia [kcal] 2 115,4</b><br><b>Białko ogółem [g] 79,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 72,4</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 314,7</b><br><b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,4</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9</b><br><b>Sód [mg] 1 748,5</b><br><b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,3</b> |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-13 do dnia 2026-01-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

|                     |              |                                                                                                                                                                               |                          |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                            |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-14 środa    | łatwostrawna | ryż na mleku 300 ml (7)<br>bułka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>ser żółty 50 g (7)<br>rukola 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml                             | jogurt owocowy 150 g (7) | zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10)<br>łazanki z jarzynami 280 g (1a, 3, 6, 9, 10)<br>sur z marchwi i jabłka 110 g<br>fasolka szp got 60 g (1a)<br>kompot porzeczk 280 ml                              | bułka 60 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>szynka drobiowa 50 g<br>sałata lodowa 50 g (10)<br>herbata z cytryną 270 ml           | bułka 30 g (1a)<br>masło 5 g (7)<br>miód 1 szt                    | <b>Energia [kcal] 2</b><br><b>182,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 78,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 79,4</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 310,3</b><br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1<br>Sód [mg] 1580,1<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,9 |
|                     | podstawowa   | kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7)<br>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>twaróg z pomidorami 100 g (7)<br>sałata lodowa 50 g (10)<br>herbata z cytryną 270 ml | banan 1/2 szt 100 g      | krupnik 300 ml (1c, 6, 9)<br>wątróbka z cebulą i jabłkiem-chorzy 200 g (1a)<br>sur z ogórka kisz 100 g<br>buraki zasmażane 100 g (1a)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot porzeczk 280 ml                               | chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>pasta z kurczaka 65 g (10)<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br>masło 5 g (7)<br>szynka wieprz 20 g | <b>Energia [kcal] 2</b><br><b>280,5</b><br><b>Białko ogółem [g] 96</b><br><b>Tłuszcz [g] 80,9</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 320,7</b><br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 29,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2<br>Sód [mg] 2386,8<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2   |
| 2026-01-15 czwartek | łatwostrawna | kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7)<br>bułka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>twaróg z pomidorami 100 g (7)<br>sałata lodowa 50 g (10)<br>herbata z cytryną 270 ml              | banan 1/2 szt 100 g      | krupnik 300 ml (1c, 6, 9)<br>pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10)<br>sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10)<br>buraki zasmażane 100 g (1a)<br>kalafior gotowany 100 g (1a)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot porzeczk 280 ml | bułka 60 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>pasta z kurczaka 65 g (10)<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml             | bułka 30 g (1a)<br>masło 5 g (7)<br>szynka wieprz 20 g            | <b>Energia [kcal] 2</b><br><b>245,4</b><br><b>Białko ogółem [g] 91,7</b><br><b>Tłuszcz [g] 76,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 318,8</b><br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1<br>Sód [mg] 1415,6<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,1 |
|                     | podstawowa   | kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7)<br>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>twaróg z pomidorami 100 g (7)<br>sałata lodowa 50 g (10)<br>herbata z cytryną 270 ml | banan 1/2 szt 100 g      | krupnik 300 ml (1c, 6, 9)<br>wątróbka z cebulą i jabłkiem-chorzy 200 g (1a)<br>sur z ogórka kisz 100 g<br>buraki zasmażane 100 g (1a)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot porzeczk 280 ml                               | chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>pasta z kurczaka 65 g (10)<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br>masło 5 g (7)<br>szynka wieprz 20 g | <b>Energia [kcal] 2</b><br><b>280,5</b><br><b>Białko ogółem [g] 96</b><br><b>Tłuszcz [g] 80,9</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 320,7</b><br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 29,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2<br>Sód [mg] 2386,8<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2   |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-13 do dnia 2026-01-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

|                   |              |                                                                                                                                                                                                                                                               |                       |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                     |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-16 piątek | podstawowa   | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>1d, 7</b> )<br>chleb mieszany 90 g ( <b>1a, 1b</b> )<br>masło 10 g ( <b>7</b> )<br>jajko w sosie maj-chrzan 50 g ( <b>3, 7, 10</b> )<br>grostek kons 30 g<br>sałata lodowa 50 g ( <b>10</b> )<br>herbata z cytryną 270 ml | gruszka 180 g         | zupa jarzynowa z makaronem 300 ml ( <b>1a, 3, 6, 7, 9, 10</b> )<br>ryba sote 90 g ( <b>1a, 4</b> )<br>jarzyny po grecku 120 g ( <b>6, 9, 10</b> )<br>sur z kapusty kisz 100 g<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot śliwkowy 280 ml                     | chleb pszenny 60 g ( <b>1a, 1b</b> )<br>masło 10 g ( <b>7</b> )<br>szynka wieprzowa 50 g<br>pomidor 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml             | chleb razowy 30 g ( <b>1a, 1b</b> )<br>masło 5 g ( <b>7</b> )<br>miód 1 szt               | <b>Energia [kcal] 2 184,3</b><br><b>Białko ogółem [g] 77,1</b><br><b>Tłuszcz [g] 76,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 331,1</b><br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3<br>Sód [mg] 2 117,9<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,2 |
|                   | łatwostrawna | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>1d, 7</b> )<br>bułka 80 g ( <b>1a</b> )<br>masło 10 g ( <b>7</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>3</b> )<br>sałata lodowa 50 g ( <b>10</b> )<br>herbata z cytryną 270 ml                                                   | jabłko deserowe 170 g | zupa jarzynowa z makaronem 300 ml ( <b>1a, 3, 6, 7, 9, 10</b> )<br>ryba sote 90 g ( <b>1a, 4</b> )<br>jarzyny po grecku 120 g ( <b>6, 9, 10</b> )<br>brokuł gotowany 100 g ( <b>1a</b> )<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot porzeczk 280 ml          | bułka 60 g ( <b>1a</b> )<br>masło 10 g ( <b>7</b> )<br>szynka wieprzowa 50 g<br>pomidor 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml                         | bułka 30 g ( <b>1a</b> )<br>masło 5 g ( <b>7</b> )<br>miód 1 szt                          | <b>Energia [kcal] 2 075,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 76,1</b><br><b>Tłuszcz [g] 67,6</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 316,8</b><br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3<br>Sód [mg] 1 633,2<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,3 |
| 2026-01-17 sobota | podstawowa   | kasza manna na mleku 300 ml ( <b>1a, 7</b> )<br>chleb mieszany 90 g ( <b>1a, 1b</b> )<br>masło 10 g ( <b>7</b> )<br>ser żółty 50 g ( <b>7</b> )<br>sałata lodowa 50 g ( <b>10</b> )<br>herbata z cytryną 270 ml                                               | jabłko deserowe 170 g | zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml ( <b>1a, 6, 7, 9</b> )<br>danie chińskie-chorzy 220 g ( <b>1a, 9</b> )<br>buraki zasmażane 100 g ( <b>1a</b> )<br>sur z kapusty pek z maj 100 g ( <b>3, 10</b> )<br>ryż got 180 g<br>kompot porzeczk 280 ml | chleb pszenny 60 g ( <b>1a, 1b</b> )<br>masło 10 g ( <b>7</b> )<br>rolada schabowa 50 g ( <b>6</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g ( <b>1a, 1b</b> )<br>masło 5 g ( <b>7</b> )<br>twaróg 40 g ( <b>7</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 262,8</b><br><b>Białko ogółem [g] 90,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 77,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 329,7</b><br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2<br>Sód [mg] 1 815<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22     |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-13 do dnia 2026-01-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

|                      |              |                                                                                                                                                                                                                            |                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                             |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-17 sobota    | łatwostrawna | kasza manna na mleku 300 ml ( <b>1a, 7</b> )<br>bułka 80 g ( <b>1a</b> )<br>masło 10 g ( <b>7</b> )<br>ser żółty 50 g ( <b>7</b> )<br>sałata lodowa 50 g ( <b>10</b> )<br>herbata z cytryną 270 ml                         | jabłko deserowe 170 g | zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml ( <b>1a, 6, 7, 9</b> )<br>gulasz z piersi z jarzynami 200 g ( <b>1a, 7, 9, 10</b> )<br>buraki zasmażane 100 g ( <b>1a</b> )<br>kalafior gotowany 100 g ( <b>1a</b> )<br>ryż got 180 g<br>kompot porzeczek 280 ml  | bułka 60 g ( <b>1a</b> )<br>masło 10 g ( <b>7</b> )<br>rolada schabowa 50 g ( <b>6</b> )<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml     | bułka 30 g ( <b>1a</b> )<br>masło 5 g ( <b>7</b> )<br>twaróg 40 g ( <b>7</b> )  | <b>Energia [kcal] 2 275,8</b><br><b>Białko ogółem [g] 90,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 79,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 319,7</b><br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8<br><b>Sód [mg] 1 605,6</b><br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25   |
|                      | podstawowa   | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>1d, 7</b> )<br>chleb mieszany 90 g ( <b>1a, 1b</b> )<br>masło 10 g ( <b>7</b> )<br>pasta z jaj 90 g ( <b>3, 7, 10</b> )<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml | mandarynka 70 g       | zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>1a, 3, 6, 7, 9, 10</b> )<br>gulasz mięsny 150 g ( <b>1a, 7, 10</b> )<br>sałatka z buraka 110 g<br>brokuł gotowany 100 g ( <b>1a</b> )<br>kasza jęczmienna got 180 g ( <b>1c</b> )<br>kompot śliwkowy 280 ml    | chleb pszenny 60 g ( <b>1a, 1b</b> )<br>masło 10 g ( <b>7</b> )<br>pasta z ciecior ki i suszonych pomid 70 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g ( <b>1a, 1b</b> )<br>masło 5 g ( <b>7</b> )<br>dżem mały 25 g | <b>Energia [kcal] 2 324,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 77</b><br><b>Tłuszcz [g] 89,4</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 329,3</b><br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27<br><b>Sód [mg] 2 379,8</b><br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4   |
| 2026-01-18 niedziela | łatwostrawna | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>1d, 7</b> )<br>bułka 80 g ( <b>1a</b> )<br>masło 10 g ( <b>7</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>3</b> )<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml                 | mandarynka 70 g       | zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>1a, 3, 6, 7, 9, 10</b> )<br>gulasz mięsny 150 g ( <b>1a, 7, 10</b> )<br>brokuł gotowany 100 g ( <b>1a</b> )<br>sałatka z buraka 110 g<br>kasza jęczmienna got 180 g ( <b>1c</b> )<br>kompot truskawkowy 280 ml | bułka 60 g ( <b>1a</b> )<br>masło 10 g ( <b>7</b> )<br>szynka wieprzowa 50 g<br>pomidor 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml                 | bułka 30 g ( <b>1a</b> )<br>masło 5 g ( <b>7</b> )<br>dżem mały 25 g            | <b>Energia [kcal] 2 170,4</b><br><b>Białko ogółem [g] 72,1</b><br><b>Tłuszcz [g] 85,9</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 297,3</b><br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8<br><b>Sód [mg] 2 609,2</b><br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30 |
|                      | podstawowa   | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>1d, 7</b> )<br>chleb mieszany 90 g ( <b>1a, 1b</b> )<br>masło 10 g ( <b>7</b> )<br>pasta z jaj 90 g ( <b>3, 7, 10</b> )<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml | mandarynka 70 g       | zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>1a, 3, 6, 7, 9, 10</b> )<br>gulasz mięsny 150 g ( <b>1a, 7, 10</b> )<br>sałatka z buraka 110 g<br>brokuł gotowany 100 g ( <b>1a</b> )<br>kasza jęczmienna got 180 g ( <b>1c</b> )<br>kompot śliwkowy 280 ml    | chleb pszenny 60 g ( <b>1a, 1b</b> )<br>masło 10 g ( <b>7</b> )<br>pasta z ciecior ki i suszonych pomid 70 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g ( <b>1a, 1b</b> )<br>masło 5 g ( <b>7</b> )<br>dżem mały 25 g | <b>Energia [kcal] 2 324,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 77</b><br><b>Tłuszcz [g] 89,4</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 329,3</b><br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27<br><b>Sód [mg] 2 379,8</b><br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-13 do dnia 2026-01-19 KUCHNIA GŁÓWNA

|                         |              |                                                                                                                                                      |                       |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                    |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-19 poniedziałek | podstawowa   | jogurt owocowy 150 g (7)<br>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>twaróg 80 g (7)<br>miód 1 szt<br>kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) | jabłko deserowe 170 g | zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10)<br>kotlet z piersi 90 g (1a, 3)<br>buraki zasmażane 100 g (1a)<br>sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot porzeczek 280 ml | chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>krakowska 50 g (6)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br>masło 5 g (7)<br>miód 1 szt | Energia [kcal] 2 410,1<br>Białko ogółem [g] 91,7<br>Tłuszcz [g] 83,6<br>Węglowodany ogółem [g] 350,7<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3<br>Sód [mg] 2 452,8<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,5 |
|                         | łatwostrawna | jogurt owocowy 150 g (7)<br>bułka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>twaróg 80 g (7)<br>miód 1 szt<br>kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)              | jabłko deserowe 170 g | ryżanka 300 ml (6, 9, 10)<br>pierś w paski 80 g (1a)<br>buraki zasmażane 100 g (1a)<br>sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot porzeczek 280 ml                       | bułka 60 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>krakowska 50 g (6)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml             | bułka 30 g (1a)<br>masło 5 g (7)<br>miód 1 szt            | Energia [kcal] 2 283,9<br>Białko ogółem [g] 89,2<br>Tłuszcz [g] 69,2<br>Węglowodany ogółem [g] 348<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26<br>Sód [mg] 1 879,2<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,6     |