

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-14 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 1d, 7) chleb mieszany 90 g (1, 1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt groszek kons 30 g herbata z cytryną 270 ml	kiwi 70 g	pejzanka 300 ml (1, 1a, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1, 1a, 3, 10) sos chiński 80 ml (1, 1a, 9, 10) sur wielowarzywna 100 g (8, 8a) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1, 1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1, 1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 264,5 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2 252,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,6
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 1d, 7) bułka 80 g (1, 1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	kiwi 70 g	pejzanka 300 ml (1, 1a, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1, 1a, 3, 10) sos chiński 80 ml (1, 1a, 9, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1, 1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1, 1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 173,3 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 859,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6
2025-01-15 środa	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1, 1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1, 1c, 6, 9) zraz mielony 70 g (1, 1a, 3) sur z ogórka kisz 80 g buraki zasmażane 100 g (1, 1a) ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1, 1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1, 1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 260,5 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 2 612,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,9

2025-01-15 środa	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 1a, 3, 7) bulka 80 g (1, 1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1, 1c, 6, 9) zraz mielony 70 g (1, 1a, 3) buraki zasmażane 100 g (1, 1a) kalefior gotowany 100 g (1, 1a) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bulka 60 g (1, 1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1, 1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 287,7 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 335 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 644,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5
2025-01-16 czwartek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 1d, 7) chleb mieszany 90 g (1, 1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1, 1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1, 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 (1, 1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 249,2 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 1 937,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,1
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 1d, 7) bulka 80 g (1, 1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g fasolka szp got 60 g (1, 1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1, 1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1, 1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1, 1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 198,1 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1 615 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6
2025-01-17 piątek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1, 1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1, 1a, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1, 1a, 4) buraki zasmażane 100 g (1, 1a) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1, 1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1, 1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 317,9 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 2 230,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-14 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-17 piątek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1, 1a) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1, 1a, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1, 1a, 4) buraki zasmażane 100 g (1, 1a) brokuł gotowany 100 g (1, 1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1, 1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1, 1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 349,3 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 842,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,8
2025-01-18 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 1a, 7) chleb mieszany 90 g (1, 1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 1a, 6, 7, 9) fasolka po bretońsku 180 g (1, 1a, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1, 1a, 1b) masło 10 g (7) pasztet 80 g ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1, 1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 295 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 2 140,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 15,4
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 1a, 7) bułka 80 g (1, 1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 1a, 6, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 1a, 7) sałatka z buraka 110 g kalafior gotowany 100 g (1, 1a) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1, 1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1, 1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 230,2 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 2 785,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2
2025-01-19 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 1d, 7) chleb mieszany 90 g (1, 1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 1a, 3, 6, 7, 9, 10) piesz sote 80 g (1, 1a) sos chiński 80 ml (1, 1a, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g fasolka szp got 60 g (1, 1a) ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml drożdżówka-chorzy 75 g (1, 1a, 3, 7)	chleb pszenny 60 g (1, 1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt sałatka szwedzka 30 30 g (9, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1, 1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 709,2 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 393,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1 652,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-14 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-19 niedziela	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 1d, 7) bułka 80 g (1, 1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos chiński 80 ml (1, 1a, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g fasolka szp got 60 g (1, 1a) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml drożdżówka-chorzy 75 g (1, 1a, 3, 7)	bułka 60 g (1, 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 (1, 1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 638,3 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 383,4 Błonnik pokarmowy [g] 29 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 1 404,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,4
2025-01-20 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 1a, 7) chleb mieszany 90 g (1, 1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) kotlet schabowy 90 g (1, 1a, 3, 10) buraki zasmażane 100 g (1, 1a) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1, 1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1, 1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 312,2 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 568 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6
2025-01-20 poniedziałek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 1a, 7) bułka 80 g (1, 1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1, 1a, 6, 7, 9) buraki zasmażane 100 g (1, 1a) brokuł gotowany 100 g (1, 1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1, 1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1, 1a) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 092 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 1 948 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2

**Oznaczenia alergenów:**

- 1 - Zboża zawierające gluten,
- 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,
- 8 - Orzechy ,
- 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,