

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-14 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-14 wtorek	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	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) wątróbka z cebulą i jabłkiem-chorzy 200 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki m 180 g rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior ki i suszonych pomid 70 g 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] 2 433,4 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 353,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 32,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 721,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,3
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 427,5 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 338,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 1 506,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,9
2025-10-15 środa	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) pomidor 50 g rukola 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 dynia zasmażana z pore m 100 g sur z kapusty czerw 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 293 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 306,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1 603,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-14 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-10-15 środa	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) rukola 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) kurczak gotowany 150 g fasolka szp got 60 g (1a) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 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] 223,7 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 303,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1216,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8
	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa dyniowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) sur wielowarzywna 100 g (8a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 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) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2271,5 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 318,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 2170,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6
2025-10-16 czwartek	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa dyniowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2297,4 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 315,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2045 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2
	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa dyniowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) sur wielowarzywna 100 g (8a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 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) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2271,5 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 318,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 2170,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-14 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-10-17 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) papryka 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem truskawkowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) śledzie po węgiersku 90 g (4) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 409,7 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 344,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 6 414,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,9
	łagodna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem truskawkowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczek 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	Energia [kcal] 2 314,5 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 342 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 1 976,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27
2025-10-18 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) grošek kons 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) danie chińskie-chorzy 220 g (1a, 9) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 242,5 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 326,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 1 477,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-14 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-10-18 sobota	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2097 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 312,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1205,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,3
	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	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) kotlet schabowy 90 g (1a, 3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sałata lodowa wiosenna 70 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kiełbasa 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] 2165,5 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 310 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 1615,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1
2025-10-19 niedziela	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) 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	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 lodowa 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 1973,1 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 301,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 1466,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,9
	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	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) kotlet schabowy 90 g (1a, 3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sałata lodowa wiosenna 70 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kiełbasa 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] 2165,5 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 310 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 1615,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-14 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-10-20 poniedziałek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) sur z ogórka kisz 100 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kasza gryczana got 150 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 193,1 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 328,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 3 178,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,2
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) 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] 2 174 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 320,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2 163,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1