

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-15 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-15 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 7, 9) danie chińskie-chorzy 220 g (1a, 9) ryż got 180 g sur z kapusty sł z burakiem 100 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 138,7 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 696,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,7
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80g 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 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] 2 050,3 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 1 100,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,8
2025-04-16 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sałata lodowa wiosenna 70 g (10) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 167,8 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 2 687,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-15 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-16 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	jablko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 233,3 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2 578,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4
2025-04-17 czwartek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z mięsem i kap kisz 300 g (1a, 3, 6, 7, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g fasolka szp got 60 g (1a) 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 10 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 294,3 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 310 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 231,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 36,2
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 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) krakowska 50 g (6) 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] 2 181,9 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1 785,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,7
2025-04-18 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	jablko deserowe 170 g	zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1a, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (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 (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 198,7 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 2 069,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-15 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-18 piątek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) 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] 2 138 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 1 618,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,1
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) żurek z jajkiem i kielbasa 350 ml (1b, 1a, 3, 6, 7, 9, 10) herbata z cytryną 270 ml drożdżówka-chorzy 75 g (1a, 3, 7)	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 575,4 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 395,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 1 937,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,7
2025-04-19 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy bśm 80 ml (1a, 6, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sałata lodowa 50 g (10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) żurek z jajkiem i kielbasa 350 ml (1b, 1a, 3, 6, 7, 9, 10) herbata z cytryną 270 ml drożdżówka-chorzy 75 g (1a, 3, 7)	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 528,4 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 386,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 521,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,5
	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 semik-ch 100 g (1a, 3, 7)	pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g ziemniaki got 220 Por sur z kapusty czerw parzona 100 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) 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] 2 727,1 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Błonnik pokarmowy [g] 34 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 34,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 288,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 36,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-15 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-20 niedziela	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 sernik-ch 100 g (1a, 3, 7)	pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por 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] 2 674,9 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 194,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 37,4
	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 sernik-ch 100 g (1a, 3, 7)	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) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (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 (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 722,1 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 378,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 2 221,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33
2025-04-21 poniedziałek	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 sernik-ch 100 g (1a, 3, 7)	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 150 ml (1a, 6, 7, 9) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 520,2 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 2 009,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,8