

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-16 do dnia 2025-12-22 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-16 wtorek	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) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g 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	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 134,7 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 315,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 1 880,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 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 80 ml (1a, 6, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 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	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 161,2 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 314,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 1 518,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6
2025-12-17 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 sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 356,5 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 311 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 1 497,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,8
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 133,9 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 303,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 243,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-16 do dnia 2025-12-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-12-18 czwartek	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) miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sur z ogórka kisz 100 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka konserwowa 30 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 048,3 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 317,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 2 239,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,5
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata lodowa 50 g (10) miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 080,8 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 316,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 161,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9
2025-12-19 piątek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt grostek kons 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	kapuśniak z kapusty kiszonej 300 ml (1a, 9) makaron z serem 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g 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] 2 344,4 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 342,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 1 877,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,4
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (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	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) makaron z serem 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 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] 2 181,2 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 327,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 1 545,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-16 do dnia 2025-12-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-12-20 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt papryka konserwowa 30 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 332 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 325,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 3 493,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1
	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	jablko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 344 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 321,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 3 222,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,5
2025-12-21 niedziela	podstawowa	kakao 270 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt	jogurt owocowy 150 g (7)	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) danie chińskie-chorzy 220 g (1a, 9) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt 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] 2 353,7 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 332,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 1 712,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5
	łatwostrawna	kakao 270 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt	jogurt owocowy 150 g (7)	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 398,4 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 324,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 1 316,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-16 do dnia 2025-12-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-12-22 poniedziałek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g papryka 50 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] 2 060,2 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 302,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 1 660,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 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] 2 117,3 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 301,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 1 528,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,7