

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-17 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-17 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	mandarynka 70 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) ziemniaki m 180 g sur z kapusty sł z burakiem 100 g drożdżówka-chorzy 75 g (1a, 3, 7) kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml szynka drobiowa 50 g	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 261,4 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 348,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1 721,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,4
	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	mandarynka 70 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g drożdżówka-chorzy 75 g (1a, 3, 7) kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml szynka drobiowa 50 g	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 251,5 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 346,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 1 106 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8
2026-02-18 środa	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (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 jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki m 180 g 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 204,2 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 327,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2 055,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-17 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-18 środa	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (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 jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (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 (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 233,5 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 324,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 687,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) sałata 0,05 szt twaróg z pomidorami 100 g (7) herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) kotlet mielony 110 g (1a, 3, 6, 10) kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior i suszonych pomid 70 g 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] 2 428,1 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 362,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 258,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,7
2026-02-19 czwartek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 213,6 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 330,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 1 819,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,2
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) sałata 0,05 szt twaróg z pomidorami 100 g (7) herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) kotlet mielony 110 g (1a, 3, 6, 10) kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior i suszonych pomid 70 g 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] 2 428,1 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 362,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 258,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-17 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-20 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) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa z ciecierzycy 300 ml (1a, 6, 9) makaron z musem jagodowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) śledzie po węgiersku 90 g (4) ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 502,4 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 356,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 6 555,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) makaron z musem jagodowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczek 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] 2 166,7 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 335,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 1 526,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8
2026-02-21 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) fasolka po bretońsku 180 g (1a, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) ogórek konserwowy 30 g (10) 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] 2 108,3 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 323,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 482,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-17 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-21 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) schab gotowany 60 g sałatka z buraka 110 g fasolka szp got 60 g (1a) ryż got 180 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 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	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 162,1 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 322,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 1 109,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,5
	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 rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 334,6 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 301,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 28,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 254,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,1
2026-02-22 niedziela	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) 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) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 214 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 298,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 148,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,3
	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 rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 334,6 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 301,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 28,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 254,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-17 do dnia 2026-02-23 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-23 poniedziałek	podstawowa	jogurt naturalny 150 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	banan 1/2 szt 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) ryż got 180 g sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) danie chińskie-chorzy 220 g (1a, 9) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) boczek 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] 2 396,8 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 338,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 1 627,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,5
	łatwostrawna	jogurt owocowy 150 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	banan 1/2 szt 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g 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] 2 224,8 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 331,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 1 566,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,8

Oznaczenia alergenów:

- 1a - Zboże zawierające gluten pszenney,
- 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,
- 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,