

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-18 do dnia 2025-02-24 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-02-18 wtorek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) twaróg z rzodkiewką 80 g (7) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn b śm 300 ml (1a, 1b, 6, 9, 10) kapusta z grochem z kap sł 300 g (6, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2452,3 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 2 096,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 38,3
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2282,3 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 329 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 1 884,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,9
2025-02-19 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) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) sur wielowarzywna 100 g (8a) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 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] 2187,1 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 2 416,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-18 do dnia 2025-02-24 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-19 środa	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 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 pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) kalefior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 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] 2 111,6 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 2 224,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4
2025-02-20 czwartek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) zraz mielony 70 g (1a, 3) sur z kapusty kisz 100 g brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) 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] 2 288,3 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Błonnik pokarmowy [g] 27 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 698,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,3
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) zraz mielony 70 g (1a, 3) sałata lodowa 100 g (10) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot truskawkowy 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 263,9 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Błonnik pokarmowy [g] 18 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 281 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,9
2025-02-21 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 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	kiwi 70 g	kapuśniak z kapusty śl 300 ml (1a, 9) ryba sote 90 g (1a, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty pek z olejem 100 g (10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z cieciorki i suszonych pomid 70 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 10 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 204,6 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 385,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-18 do dnia 2025-02-24 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-21 piątek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 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	kiwi 70 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 1 983,3 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 569,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,6
2025-02-22 sobota	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 pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) fasolka po bretońsku 180 g (1a, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g kalafior gotowany 100 g (1a) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 115 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 791,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,6
	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	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) sałatka z buraka 110 g kalafior gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot truskawkowy 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) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 189,7 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 580,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
2025-02-23 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) rzodkiewka 30 g szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) 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] 2 180,4 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 797,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-18 do dnia 2025-02-24 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-23 niedziela	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7) ziemniaki got 220 Por 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 213,2 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 240,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2
2025-02-24 poniedziałek	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 papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 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) sur z ogórka kisz 80 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2144,9 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 2 563,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9
2025-02-24 poniedziałek	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	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 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) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki got 220 Por 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2177,4 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 1 574,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5

Oznaczenia alergenów:

- 1a - Zboże zawierające gluten pszenicy,
- 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,