

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-18 wtorek	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) pomidor 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kiełbasa 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	<b>Energia [kcal] 2 313,9</b> <b>Białko ogółem [g] 108,2</b> <b>Tłuszcz [g] 85,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 304,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,4</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5</b>
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (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	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g fasolka szp got 60 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kiełbasa 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	<b>Energia [kcal] 2 262,8</b> <b>Białko ogółem [g] 108,2</b> <b>Tłuszcz [g] 77,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 304,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,5</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26</b>
2025-03-19 środa	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	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) 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) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	<b>Energia [kcal] 2 227,3</b> <b>Białko ogółem [g] 94,8</b> <b>Tłuszcz [g] 80,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,5</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-18 do dnia 2025-03-24 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-19 środa	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 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) pieś 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	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) szynka drobiowa 30 g	<b>Energia [kcal] 2</b> 142,1 <b>Białko ogółem [g] 93,5</b> <b>Tłuszcz [g] 69,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,8</b> kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6
	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	jabłko deserowe 170 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) sur z ogórka kisz 80 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z cieciorki i suszonych pomid 70 g 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	<b>Energia [kcal] 2</b> 206,8 <b>Białko ogółem [g] 71,9</b> <b>Tłuszcz [g] 78,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,6</b> kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,2
2025-03-20 czwartek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) 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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) 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) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2</b> 235,7 <b>Białko ogółem [g] 75,8</b> <b>Tłuszcz [g] 84,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,7</b> kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,7

2025-03-21 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) makaron z musuem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 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	<b>Energia [kcal] 2 272,3</b> <b>Białko ogółem [g] 71,2</b> <b>Tłuszcz [g] 84,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 333,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3</b>
	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	mandarynka 70 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) makaron z musuem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 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	<b>Energia [kcal] 2 183,6</b> <b>Białko ogółem [g] 63,2</b> <b>Tłuszcz [g] 75,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,6</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3</b>
2025-03-22 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) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) fasolka szp got 60 g (1a) sałatka z buraka 110 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) ogórek św 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	<b>Energia [kcal] 2 243</b> <b>Białko ogółem [g] 78,8</b> <b>Tłuszcz [g] 78,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 334,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3</b>

2025-03-22 sobota	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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 szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) fasolka szp got 60 g (1a) sałatka z buraka 110 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) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2299,1</b> <b>Białko ogółem [g] 78,8</b> <b>Tłuszcz [g] 83,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,6</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29</b>
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) 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	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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) krakowska 20 g (6)	<b>Energia [kcal] 2244,8</b> <b>Białko ogółem [g] 85,7</b> <b>Tłuszcz [g] 84</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 319,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,4</b>
2025-03-23 niedziela	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	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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) krakowska 20 g (6)	<b>Energia [kcal] 2212,8</b> <b>Białko ogółem [g] 83,1</b> <b>Tłuszcz [g] 82,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 306,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,5</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,4</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-18 do dnia 2025-03-24 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-24 poniedziałek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	kiwi 70 g	barszcz ukraiński 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ryż got 180 g placek ucierany z truskawkami 60 g (1a, 3) kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2 361,1</b> <b>Białko ogółem [g] 88,8</b> <b>Tłuszcz [g] 72,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 369,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,5</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4</b>
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	kiwi 70 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g placek ucierany z truskawkami 60 g (1a, 3) kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2 341,5</b> <b>Białko ogółem [g] 85</b> <b>Tłuszcz [g] 72,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 358,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6</b>

**Oznaczenia alergenów:**

- 1a - Zboże zawierające gluten pszeniczny,
- 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,