

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-18 do dnia 2025-11-24 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-18 wtorek	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 217,7 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 2 120,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6
	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 224,1 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 1 973,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-18 do dnia 2025-11-24 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-11-19 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) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	kapuśniak z kapusty kiszonej 300 ml (1a, 9) risotto z kurczakiem i brokułem 250 g (6, 9) sałatka z buraka 110 g kompot śliwkowy 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2255,1 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1820,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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 koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto z kurczakiem i brokułem 250 g (6, 9) sałatka z buraka 110 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g 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] 2228,8 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 1583,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,6
2025-11-20 czwartek	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	banan 1/2 szt 100 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pieczeń drobiowa z brokułem 100 g (1a, 3) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z ogórka kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2128,5 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 2408,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-18 do dnia 2025-11-24 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-11-20 czwartek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pieczeń drobiowa z brokułem 100 g (1a, 3) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 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) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 159,4 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1 392,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) makaron z serem 200 g (1a, 3, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) makrela wędzona 120 g (4) 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	Energia [kcal] 2 308,5 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 716,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) makaron z serem 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 226,7 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 1 613,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-18 do dnia 2025-11-24 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-11-22 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) ziemniaki m 180 g 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 349,1 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 433 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,7
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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 brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 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] 2 315,5 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 2 231,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,8
2025-11-23 niedziela	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z rzodkiewką 80 g (7) sałata 0,05 szt szczypiorek 5 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) karczek pieczony 110 g (1a, 7) sur z kapusty czerw parzona 100 g szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 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] 2 213,2 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 1 638,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-18 do dnia 2025-11-24 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-11-23 niedziela	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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	Energia [kcal] 2 060,2 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 572,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,9
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) 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)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) kapusta z grochem z kap sł 300 g (6, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczek 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 371,3 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 1 467,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 35,5
2025-11-24 poniedziałek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) 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 koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczek 280 ml	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 143,6 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 1 232,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25

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,