

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-01-26 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-20 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g sałata 0,05 szt	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) 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] 2070 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 318,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1434 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22
	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 herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) 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 porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 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] 2086,6 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 313,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1267,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3
2026-01-21 środa	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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 marchwiowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g placek ucierany z truskawkami 60 g (1a, 3) kompot śliwkowy 280 ml sos pomidorowy 80 ml (1a, 7)	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 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2416,9 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 374,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 1748,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-01-26 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-21 środa	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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 marchwiowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) placek ucierany z truskawkami 60 g (1a, 3) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml sos pomidorowy 80 ml (1a, 7)	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	Energia [kcal] 2 472,1 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 373,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 1 612,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,4
	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	mandarynka 70 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 porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) papryka konserwowa 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] 2 278 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 278,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 2 346,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 37,9
2026-01-22 czwartek	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	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) krakowska 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	Energia [kcal] 2 129,9 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 279,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 3 196,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,8
	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	mandarynka 70 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 porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) papryka konserwowa 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] 2 278 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 278,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 2 346,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 37,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-01-26 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-23 piątek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem truskawkowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczek 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 pomidor 50 g	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 408,7 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 343,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 6 107 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,8
	łagodna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem truskawkowym 200 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g jogurt naturalny 150 g (7) 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 210 Białko ogółem [g] 62,2 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 340,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 1 597,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1
2026-01-24 sobota	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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 makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) fasolka po bretońsku 180 g (1a, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 097,1 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 304,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 015,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-01-26 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-24 sobota	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 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 wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 119,9 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 291,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 732,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3
	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 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) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) 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 ogórek kisz 30 g	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 237,5 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 300,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 631,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5
2026-01-25 niedziela	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) fasolka szp got 60 g (1a) Marchew zasmażana mr. 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 pomidor 50 g	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 066,3 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 294,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 198 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8
	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 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) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) 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 ogórek kisz 30 g	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 237,5 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 300,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 631,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-20 do dnia 2026-01-26 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-26 poniedziałek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z pora 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g 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 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2099,7 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 300,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1789,6 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	mandarynka 70 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 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] 2019,3 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 298,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 1598 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,