

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-27 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-21 wtorek	podstawowa	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) jogurt owocowy 150 g (7)	mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z ogórka kisz 80 g kasza gryczana got 150 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) rzodkiewka 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] 2165,8 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 3166,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,5
	łatwostrawna	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) jogurt owocowy 150 g (7)	mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny bśm 150 g (1a, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot truskawkowy 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	Energia [kcal] 2167,6 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 2217 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8
2025-01-22 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) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z kapusty sł z burakiem 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt papryka konserwowa 30 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2171,2 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1829,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-27 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-22 środa	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	banan 1/2 szt 100 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pieś w paski 80 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki got 220 Por 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2089,8 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1553,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26
	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 makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) boczek 50 g (6) musztarda 5 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] 2248,7 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2530,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,1
	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 makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki got 220 Por 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] 2166,4 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 2603,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-27 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-24 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	kiwi 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	Energia [kcal] 2 276,5 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 6 035,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3
	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	kiwi 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) kompot porzeczk 280 ml sur z marchwi i jabłka 110 g	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] 2 201,4 Białko ogółem [g] 63,9 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 1 595,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
2025-01-25 sobota	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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	jabłko deserowe 170 g	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (1b, 6, 9, 10) łazanki z mięsem i kap kisz 300 g (1a, 3, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g fasolka szp got 60 g (1a) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecioriki 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] 2 312,1 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 939,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-27 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-25 sobota	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) sałatka z buraka 110 g fasolka szp got 60 g (1a) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2153,7 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 1496,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2
2025-01-26 niedziela	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) Marchew zasmażana mr. 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)	Energia [kcal] 2173,4 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2009,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2
2025-01-26 niedziela	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) kalafior gotowany 100 g (1a) Marchew zasmażana mr. 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)	Energia [kcal] 2183,5 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 1845,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7

2025-01-27 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g brokuł gotowany 100 g (1a) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9)	chleb mieszany 90 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	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2289 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 339 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2110,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) dżem mały 25 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) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) 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] 2238,6 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1824,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,9

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,