

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-27 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-21 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	banan 1/2 szt 100 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 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) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 130,7 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1 729,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,7
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z koperkiem 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (6, 7, 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 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	Energia [kcal] 2 143 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 26 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 537,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,9
2025-10-22 środa	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 herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	kapuśniak z kapusty kiszonej 300 ml (1a, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z papryki 100 g ziemniaki m 180 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 404,4 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 371,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 1 877,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-27 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-10-22 środa	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) 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] 2 272 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 2 246,9 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) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś sote 80 g (1a) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z kapusty sł z burakiem 100 g ziemniaki m 180 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 177,7 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 487,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,5
2025-10-23 czwartek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś gotowana 70 g kalafior gotowany 100 g (1a) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 081,8 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1 152,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-27 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-10-24 piątek	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 sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) makaron z serem 200 g (1a, 3, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) makrela wędzona 120 g (4) pomidor 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] 2 497,4 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 347,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 2 794,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2
	łagodna	ryż na mleku 300 ml (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 jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) makaron z serem 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 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] 2 225,8 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Błonnik pokarmowy [g] 22 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 1 191 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1
2025-10-25 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) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 188,4 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 2 146,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-27 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-10-25 sobota	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) 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] 2 251,6 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 2 017,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,9
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) 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	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 329,6 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 1 850,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,8
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 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	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 257,8 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 1 684,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-27 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-10-27 poniedziałek	podstawowa	jogurt naturalny 150 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	banan 1/2 szt 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) risotto z kurczakiem i brokułem 250 g (6, 9) rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) sur z kapusty czerw 100 g (3, 10) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) boczek 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	Energia [kcal] 2 653 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 371,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 1 654,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 35,8
	łatwostrawna	jogurt owocowy 150 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	banan 1/2 szt 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) buraki zasmażane 100 g (1a) rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 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] 2 429,2 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 369,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 651,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6

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,