

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-28 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) jogurt owocowy 150 g (7)	mandarynka 70 g	zupa kaszubska 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) kalafior gotowany 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g kasza gryczana got 150 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) krakowska 50 g (6) masło 10 g (7) pomidor 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] 2 287,3 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 3 241,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,1
	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) jogurt owocowy 150 g (7)	mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot truskawkowy 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] 2 280,3 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 849,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,4
2025-04-23 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt miód 1 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka podstawowa 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) ryż got 180 g sur z kapusty czerw 100 g (3, 10) kompot porzeczek 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 350,2 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2 301,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-23 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 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] 2 242,4 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 1 989 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por 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 rzdokiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 130,1 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 301,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,7
2025-04-24 czwartek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 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] 2 101 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 336,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 149,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por 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 rzdokiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 130,1 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 301,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-25 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 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) makreła wędzona 120 g (4) 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] 2 363,1 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 3 279,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) makaron z musem truskawkowym 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) jajko gotowane 1 szt (3) 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] 2 247 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 1 607,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3
2025-04-26 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) fasolka po bretońsku 180 g (1a, 6, 7, 10) sałata lodowa 100 g (10) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) ogórek kisz 30 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] 2 021,5 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 505,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-26 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) schab gotowany 60 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sałata lodowa 100 g (10) ryż got 180 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) kompot truskawkowy 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 086,7 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 21 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 080 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,4
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 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] 2 185,2 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 2 962,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,3
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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] 2 210,9 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 2 812,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-28 poniedziałek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) kielbasa szynkowa 50 g (6) 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) pierś gotowana 70 g sur z kapusty czerw parzona 100 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sos jarzynowy 150 ml (1a, 7, 9, 10) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasztet 80 g (1a, 1b) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2400 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 2175,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,7
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) 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) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 150 ml (1a, 7, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 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] 2089,6 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1172,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,1

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,