

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-09-29 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-09-23 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) 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) 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] 2 268,8 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 1 402,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,8
	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
2025-09-24 środa	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	banan 1/2 szt 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) gołąbki 180 g (10) buraki zasmażane 100 g (1a) sałatka wiosenna 70 g (10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) 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] 2 223,6 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 292,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-09-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-09-24 środa	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	banan 1/2 szt 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) 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] 2 154,2 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1 206,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jabłko deserowe 170 g	kapuśniak z kapusty sł 300 ml (1a, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) dynia zasmażana z porem 100 g sur z papryki 100 g ziemniaki m 180 g 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] 2 352,7 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 371 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 1 687,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2
2025-09-25 czwartek	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) dynia zasmażana 100 g brokuł gotowany 100 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] 2 247 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 151,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-09-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-09-26 piątek	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	arbuz-dieta 200 g	zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 9) kasza jagłana z musem jagodowym 200 g (7) 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 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] 2 316,3 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 2 790,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,2
	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	arbuz-dieta 200 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) kasza jagłana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) 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] 2 103,1 Białko ogółem [g] 68,3 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 6,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 1 471,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,4
2025-09-27 sobota	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 papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) pierś sote 80 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) mizeria 100 g (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 rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 228,7 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 2 135,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-09-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-09-27 sobota	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	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 299,9 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 023,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,9
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) sałata 0,05 szt 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) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) 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] 2 074,7 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2 920,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3
2025-09-28 niedziela	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) sałata 0,05 szt 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) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g 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] 2 139,3 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 2 785 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-09-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-09-29 poniedziałek	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	śliwka deser 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 sł z ogórkiem i kop 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 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] 2 135,2 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 344,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8
	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	jabłko deserowe 170 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kiełbasa 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] 2 098,6 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 151,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,5

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,