

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-23 do dnia 2025-12-29 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-23 wtorek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) zraz mielony 70 g (1a, 3) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z ogórka kisz 100 g kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) 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] 2 247,6 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 332,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 2 846,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 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	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) zraz mielony 70 g (1a, 3) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot truskawkowy 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 258,5 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 319,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 1 802,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,4
2025-12-24 środa	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 7, 9) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczkowy 280 ml	ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) ziemniaki m 180 g kompot z suszu 250 g drożdżówka-chorzy 75 g (1a, 3, 7)	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 703,1 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 429,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 1 445,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt 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) kompot porzeczkowy 280 ml	ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) ziemniaki m 180 g kompot z suszu 250 g drożdżówka-chorzy 75 g (1a, 3, 7)	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 682,5 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 426,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 1 351,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-23 do dnia 2025-12-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-12-25 czwartek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) 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 sernik-ch 100 g (1a, 3, 7)	mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 665,6 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 341,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 33,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 1 957,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,1
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml sernik-ch 100 g (1a, 3, 7)	mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 615,4 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 339,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 1 843,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,6
2025-12-26 piątek	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 sernik-ch 100 g (1a, 3, 7)	mandarynka 70 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) kotlet schabowy 90 g (1a, 3, 10) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g 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] 2 602,8 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 357,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 199,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,7
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml sernik-ch 100 g (1a, 3, 7)	mandarynka 70 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) schab gotowany 60 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 402,8 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 343 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 024,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-23 do dnia 2025-12-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-12-27 sobota	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z mięsem i kap kisz 300 g (1a, 3, 6, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior ki i suszonych pomid 70 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 388 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 319,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 1 603,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,5
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczek 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 166,8 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 301,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 1 781,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29
2025-12-28 niedziela	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	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) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt sałatka szwedzka 30 30 g (9, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 334,7 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 328,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 1 931,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 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 gotowana 70 g sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 271,3 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 320,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 1 687,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-23 do dnia 2025-12-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-12-29 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g szczypiorek 5 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g 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] 2 135,6 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 318,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 2 889,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,7
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 161,5 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 316,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 804,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2