

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-24 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-24 wtorek	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 sałata 0,05 szt pomidor 50 g	pomarańcza 100 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 150,6 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 700,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,5
	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	pomarańcza 100 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 214,2 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 1 566,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23
2025-06-25 środa	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)	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 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) papryka 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] 2 401,5 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 3 269,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-24 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-25 środa	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)	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 403,1 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 904,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,9
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 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] 2 007,1 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 1 679,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,2
2025-06-26 czwartek	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	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g fasolka szp got 60 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa 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] 2 041,3 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 1 562,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,8
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) antrykot gotowany 60 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por sos musztardowy 80 ml (1a, 7, 10) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 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] 2 007,1 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 1 679,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-24 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-27 piątek	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) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	botwinka 300 ml (1b, 1a, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) sur z ogórka kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 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] 2193 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 351,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 2300,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,4
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) 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	botwinka 300 ml (1b, 1a, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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] 2216,3 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 349,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1286,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,9
2025-06-28 sobota	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	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) schab gotowany 60 g 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 kurczaka 65 g (10) 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] 2087 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1328,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-24 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-28 sobota	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	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) schab gotowany 60 g sos pomidorowy 80 ml (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) 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] 2126 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1155,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,1
	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 herbata z cytryną 270 ml papryka 50 g	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2229,1 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 313 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 3367,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3
	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 pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2239,2 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 3203,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-24 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-30 poniedziałek	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) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) bigos z młodej kapusty 300 g (1a, 6, 7, 10) sałata lodowa 100 g (10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 305 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 339,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 1 657,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,6
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sałata lodowa 100 g (10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 136,6 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 188,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,3

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,