

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-25 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-25 wtorek	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) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	kiwi 70 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) wątróbka z cebulą i jabłkiem-chorzy 200 g (1a) sur z ogórka kisz 100 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 144,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8 kw. tłuszcz. <b>wielonienasycone ogółem [g]</b> 30,5 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 22,2 <b>Sód [mg]</b> 2 228,8 kw. tłuszcz. <b>jednonienasycone ogółem [g]</b> 19,6
	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) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	kiwi 70 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 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) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 136 <b>Białko ogółem [g]</b> 70 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,1 kw. tłuszcz. <b>wielonienasycone ogółem [g]</b> 20,9 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 26,6 <b>Sód [mg]</b> 2 244 kw. tłuszcz. <b>jednonienasycone ogółem [g]</b> 26,3
2025-03-26 środa	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 konserwowa 30 g (10) herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa brokułowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalefior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por 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) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 253,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 86 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 320,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 kw. tłuszcz. <b>wielonienasycone ogółem [g]</b> 19,2 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 29,8 <b>Sód [mg]</b> 2 367,4 kw. tłuszcz. <b>jednonienasycone ogółem [g]</b> 27,3

2025-03-26 środa	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	mandarynka 70 g	zupa brokułowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pieś sote 80 g (1a, 9, 10) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalefior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 322,1 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 152,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30
2025-03-27 czwartek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zalewajka podstawowa 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 10 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 142,8 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 321 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 1 431,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 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) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 103,5 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 080,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1
2025-03-28 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 9) ryż z jabłkami i bitą śmietaną 200 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g 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] 2 335,2 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 821,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,1

2025-03-28 piątek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) ryż z jabłkami i bitą śmietaną 200 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) 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] 2 118,6 Białko ogółem [g] 59,4 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 1 514,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,3
2025-03-29 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka konserwowa 30 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) sur z kapusty kisz 100 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciociorki 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] 2 251,3 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 3 236,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot truskawkowy 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] 2 273,9 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 3 200,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,7
2025-03-30 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 pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g papryka konserwowa 30 g (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] 2 315,3 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 328,4 Błonnik pokarmowy [g] 33 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 1 815,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-25 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-30 niedziela	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 herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalefior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 g Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g 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] 2 147,7 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 1 554,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8
2025-03-31 poniedziałek	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	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) kapusta z grochem z kap si 300 g (6, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 223,9 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 1 990,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30
2025-03-31 poniedziałek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 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)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	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	Energia [kcal] 2 282,3 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 329 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 1 884,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,9

**Oznaczenia alergenów:**

- 1a - Zboże zawierające gluten pszenicy,
- 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,