

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-25 do dnia 2025-03-03 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-25 wtorek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa kaszubska 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z kapusty pek z olejem 100 g (10) ryż got 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2061,8 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1441,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,3
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2102,5 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1143,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22
2025-02-26 środa	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	banan 1/2 szt 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) wątróbka z cebulą i jabłkiem-chorzy 200 g (1a) sur z kapusty 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) kiełbasa szynkowa 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] 2203,8 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Błonnik pokarmowy [g] 32 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 1924,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,2

2025-02-26 środa	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	banan 1/2 szt 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 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) kiełbasa szynkowa 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] 2 198,4 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 2 563,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) sur wielowarzywna 100 g (8a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 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] 2 565,8 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 370 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 2 178,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,8
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (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	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) pierś w paski 80 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)	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] 2 597,9 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 368,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2 055,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,4

2025-02-28 piątek	podstawowa	<p>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 rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>gruszka 180 g</p>	<p>zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (6, 9) makaron z musuem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) makrela wędzona 120 g (4) ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 475,8 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 355 Błonnik pokarmowy [g] 32 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 3 215,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29</p>
	łatwostrawna	<p>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</p>	<p>jabłko deserowe 170 g</p>	<p>pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) makaron z musuem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>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</p>	<p>bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 183,9 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 335,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 1 527,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9</p>
2025-03-01 sobota	podstawowa	<p>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</p>	<p>jabłko deserowe 170 g</p>	<p>zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml</p>	<p>chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 152,7 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 938 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-25 do dnia 2025-03-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-01 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 szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2187,6 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1800,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6
2025-03-02 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 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	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g 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] 2283,4 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 1938,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,1
2025-03-02 niedziela	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 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	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g fasolka szp got 60 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por 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] 2232,3 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 1615,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6

2025-03-03 poniedziałek	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	pomarańcza 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 10 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 195,3 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 297,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,6
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (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	pomarańcza 100 g	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (1b, 6, 9, 10) łazanki z jarzynami 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 215,5 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 159,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,8

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,