

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-25 do dnia 2025-12-01 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-25 wtorek	podstawowa	jogurt owocowy 150 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	jablko deserowe 170 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 426 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 331,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2 132,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,8
	łatwostrawna	jogurt owocowy 150 g (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	jablko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 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	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) krakowska 20 g (6)	Energia [kcal] 2 299,8 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 329,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 1 558,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,9
2025-11-26 środa	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) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g kasza jęczmienna got 180 g (1c) 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] 2 271,8 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 317,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 544,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,3
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 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] 2 233,9 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 317,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 344 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-25 do dnia 2025-12-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-11-27 czwartek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	gruszką 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 121,9 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 325,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 1 670,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 205,9 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 323,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1 638,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25
2025-11-28 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) grostek kons 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki m 180 g 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] 2 077,2 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 324,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 1 681,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,2
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 1 989,9 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 318,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 199,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-25 do dnia 2025-12-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-11-29 sobota	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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	jablko 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) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) kompot porzeczk 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] 2 294,6 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 328,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 711,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (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	jablko 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 porzeczk 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] 2 234,7 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 299,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 201,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,6
2025-11-30 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	jablko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g sur z kapusty czerw 100 g (3, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) 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] 2 194,7 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 304,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 1 561,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jablko 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 m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 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] 2 126 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 301,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 174,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-25 do dnia 2025-12-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-12-01 poniedziałek	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 lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) schab sote 70 kg (1a) kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g 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 papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 320,6 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 326,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 2 074,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,7
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 101,8 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 301,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 1 932,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5