

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-27 do dnia 2026-02-02 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-01-27 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	gruszka 180 g	pejzanka 300 ml (1a, 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 porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) sałatka śledziowa 100 g (3, 4, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 487,6 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 335,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 32 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 7 743,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34
	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	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) zraz mielony 70 g (1a, 3) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 326,9 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 323,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 192,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,7
2026-01-28 środa	podstawowa	kakao 270 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt	mandarynka 70 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) sur z kapusty sił 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) kielbasa szynkowa 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) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 053,1 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 295,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 1 431 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,3
	łatwostrawna	kakao 270 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt	mandarynka 70 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 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] 2 138,5 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 307,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 355,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-27 do dnia 2026-02-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-29 czwartek	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	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasztet 80 g (1a, 1b) 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] 2 323,1 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 308,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 2 193,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,2
	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	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) schab gotowany 60 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 147 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 308,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 1 576,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1
2026-01-30 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	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)	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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 289,9 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 321,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 964,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,6
	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 jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) ziemniaki m 180 g szpinak zasmażany 110 g (7) kompot porzeczk 280 ml rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)	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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 243,4 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 320,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 1 768 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-27 do dnia 2026-02-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-31 sobota	podstawowa	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	jablko deserowe 170 g	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	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	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 152,7 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 336,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 938 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko 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	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 187,6 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 336,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 800,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6
2026-02-01 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 Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 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] 2 188,6 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 301,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 497,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,4
	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) rolada schabowa 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] 2 137,5 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 301,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 174,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-27 do dnia 2026-02-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-02 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka podstawowa 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 344,3 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 346,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 1 885,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,6
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 237,6 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 336,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 1 586,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9