

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-28 do dnia 2025-02-03 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-28 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 lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) sur z kapusty czerw 100 g (3, 10) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 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] 2206,3 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2136,6 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9
2025-01-29 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) papryka 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z ogórka kisz 80 g 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 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] 2220,1 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,1

2025-01-29 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy bśm 80 ml (1a, 6) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 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 lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 237,7 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) marchew z chrzanem 100 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek konserwowy 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2104,5 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2
2025-01-30 czwartek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 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) szynka drobiowa 50 g 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] 2120,1 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) marchew z chrzanem 100 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek konserwowy 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2104,5 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2

2025-01-31 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) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) kompot śliwkowy 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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 359,3 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 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 got 220 Por Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) 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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 296,7 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25
2025-02-01 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) kurczak po meksykańsku 180 g 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) 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] 2 326,1 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 28,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2

2025-02-01 sobota	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) 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) 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] 239 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 321 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3
2025-02-02 niedziela	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) marchewka z groszkiem 100 g (1a) sałatka z brokuła i kalafiora 60 g (3, 7, 10) ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt sałatka szwedzka 30 30 g (9, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2386,5 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 70 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) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) marchewka zasmażana 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2157,4 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,5

2025-02-03 poniedziałek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) grozdek kons 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) kotlet schabowy 90 g (1a, 3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur wielowarzywna 100 g (8a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2419,1 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Błonnik pokarmowy [g] 32 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 32,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) 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) krakowska 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] 2119,1 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 325 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25