

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-28 do dnia 2025-11-03 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) ogórek św 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa szczawiowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) sałatka z buraka 110 g fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 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] 2176,6 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 1768,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,7
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	jogurt owocowy 150 g (7)	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) sałatka z buraka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 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] 2166,4 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 1616,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9
2025-10-29 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) karczek pieczony 110 g (1a, 7) dynia zasmażana z porem 100 g sałatka z fasoli czerwonej z brokułami 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) 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	Energia [kcal] 2246,8 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 1248,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-28 do dnia 2025-11-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-10-29 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) dynia zasmażana 100 g kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2003 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 307 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2109,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,7
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) ser żółty 50 g (7) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) kapusta z grochem z kap sł 300 g (6, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczek 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] 2491,4 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2418,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 37,3
2025-10-30 czwartek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (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	banan 1/2 szt 100 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) sur z marchwi i brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczek 280 ml	bułka 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] 2367,8 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 2235 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,6
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) ser żółty 50 g (7) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) kapusta z grochem z kap sł 300 g (6, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczek 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] 2491,4 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2418,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 37,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-28 do dnia 2025-11-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-10-31 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 m 180 g kompot śliwkowy 280 ml drożdżówka-chorz y 75 g (1a, 3, 7)	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] 2 343,1 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 369 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 567 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,8
	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) 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) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml drożdżówka-chorz y 75 g (1a, 3, 7)	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 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] 2 405,6 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 375,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1 276,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,9
2025-11-01 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) sałatka wiosenna 70 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g 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] 2 056 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2 707,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-28 do dnia 2025-11-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-11-01 sobota	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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] 2 112,4 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 22 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 565,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 236,8 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 32,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1 461,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27
2025-11-02 niedziela	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) fasolka szp got 60 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 061,4 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 235,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 236,8 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 32,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1 461,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-28 do dnia 2025-11-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-11-03 poniedziałek	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 50 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) zraz mielony 70 g (1a, 3) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z ogórka kisz 100 g kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 377,9 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 3 215,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 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) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) 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] 2 379,9 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 202,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,8

Oznaczenia alergenów:

- 1a - Zboże zawierające gluten pszenney,
- 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,