

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-03 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-03 wtorek	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) herbata z cytryną 270 ml sałata lodowa 100 g (10)	jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) kompot porzeczk 280 ml	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] 2156,6 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 330,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 1933,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8
	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 sałata lodowa 100 g (10)	jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	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] 2220,9 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 331,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 1799 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4
2026-02-04 środa	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) ryż got 180 g sur z marchwi i jabłka 110 g szpinak zasmażany 110 g (7) kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2109,5 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 319,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1373,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-03 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-04 środa	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	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemni 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pieś w paski 80 g (1a) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g ryż got 180 g kompot porzeczek 280 ml	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 143,7 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 314,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 198,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23
	podstawowa	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) jogurt owocowy 150 g (7)	mandarynka 70 g	zupa kaszubska 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ogórek konserwowy 70 g (10) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) krakowska 50 g (6) masło 10 g (7) papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 263,5 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 329,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 3 345 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,9
2026-02-05 czwartek	łatwostrawna	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) jogurt owocowy 150 g (7)	mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot truskawkowy 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 372,3 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 331,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 2 901,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,9
	podstawowa						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-03 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-06 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 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	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) makaron z serem 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior ki i suszonych pomid 70 g sałata lodowa 100 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 330,2 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 353,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 1 625,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,4
	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 jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) makaron z serem 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczek 280 ml	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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 200,6 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 323,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 6,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 482,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6
2026-02-07 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z koperkiem 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	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] 2 212,5 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 319 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 2 007,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-03 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-07 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z koperkiem 80 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś sote 80 g (1a) sos chiński 80 ml (1a, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	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] 226 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 314,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 1819,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,5
	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	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) karczek pieczony 110 g (1a, 7) sur z kapusty czerw parzona 100 g szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g papryka 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] 2218,6 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 293,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 1614,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,4
2026-02-08 niedziela	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	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2065,5 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 292,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2549,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2
	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	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) karczek pieczony 110 g (1a, 7) sur z kapusty czerw parzona 100 g szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g papryka 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] 2218,6 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 293,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 1614,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-03 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-09 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pieczeń drobiowa z brokułem 100 g (1a, 3) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z ogórka kisz 100 g 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) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 111,9 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 304,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 2 407,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,1
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pieczeń drobiowa z brokułem 100 g (1a, 3) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 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) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 142,8 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 303,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1 391,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,7

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,