

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-30 do dnia 2026-01-05 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-30 wtorek	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z kapusty sł z olejem 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml sałatka szwedzka 30 30 g (9, 10)	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 166,4 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 309,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 2 027,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6
	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 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] 2 199,5 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 305 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 1 779,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1
2025-12-31 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) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z pora 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	Energia [kcal] 2 157,3 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 300,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 2 953,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,5
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 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)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	Energia [kcal] 2 048,1 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 290,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 2 685,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-30 do dnia 2026-01-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-01 czwartek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g sur z kapusty czerw parzona 100 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 421,4 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 327,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 29,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1 923,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,5
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 335,5 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 318,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 751,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,9
2026-01-02 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) groszek kons 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 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) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 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] 2 119,5 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 308,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2 125,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,8
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 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) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 032,3 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 301,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 643 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-30 do dnia 2026-01-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-03 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g 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] 2 065,9 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 337,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 893,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,5
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kompot truskawkowy 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 129,5 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 338,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 1 759,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20
2026-01-04 niedziela	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 herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) 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	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml ogórek kisz 30 g	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 206,2 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 322,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 2 570,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jablko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) 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) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 274,7 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 324 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 229,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-30 do dnia 2026-01-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-05 poniedziałek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) sur z kapusty pek z maj 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 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 046,2 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 321,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 282,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,7
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) brokuł 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] 2 048,3 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 314,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 1 070,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,9

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,