

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-04 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-04 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 7, 9) danie chińskie-chorzy 220 g (1a, 9) ryż got 180 g sur z kapusty sł z burakiem 100 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml szynka drobiowa 50 g	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2122,2 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 1778,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,7
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80g 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) pieś w paski 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 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) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml szynka drobiowa 50 g	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2032,3 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 1098,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,8

2025-03-05 środa	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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 jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2246,7 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2059,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) 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 jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) 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] 2276 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1691,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8
2025-03-06 czwartek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sos jarzynowy 150 ml (1a, 7, 9, 10) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 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	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2187,9 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1579,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,4

2025-03-06 czwartek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 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 gotowana 70 g sos jarzynowy 150 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 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] 2 201,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 205,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,9
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa z ciecierzycy 300 ml (1a, 6, 9) makaron z musuem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) makrela wędzona 120 g (4) ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 350,3 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 3 197,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,9
2025-03-07 piątek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 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	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) makaron z musuem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) 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] 2 135,1 Białko ogółem [g] 68,3 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 1 524,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9

2025-03-08 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 herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecioriki i suszonych pomid 70 g sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2068,2 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1228,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,5
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) Marchew zasmażana mr. 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) kielbasa 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] 2036,2 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1115,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,9
2025-03-09 niedziela	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) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2185,2 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 2962,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,3

2025-03-09 niedziela	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) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 210,9 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 2 812,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,3
	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 miód 1 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka podstawowa 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) ryż got 180 g sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 352,2 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 309,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2
2025-03-10 poniedziałek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 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) kalafior gotowany 100 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 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	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 245,5 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 24 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 2 010,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6

Oznaczenia alergenów:

- 1a - Zboże zawierające gluten pszenny,
- 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,