

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-04 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-04 wtorek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) twaróg z pomidorami 100 g (7) 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 szpinak zasmażany 110 g (7) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) ryż got 180 g seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) kompot porzeczk 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] 224,8 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2028,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,4
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) 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 80 ml (1a, 7, 9, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 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] 2171,4 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1806,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,4
2025-11-05 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) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) makaron gotowany 150 g (1a, 3) kompot porzeczk 280 ml Marchew zasmażana mr. 100 g (1a)	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) 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] 2226,8 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2386 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-04 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-11-05 środa	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) makaron gotowany 150 g (1a, 3) kompot porzeczek 280 ml Marchew zasmażana mr. 100 g (1a)	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 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] 2 188,9 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 2 185,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z rzodkiewką 80 g (7) sałata 0,05 szt szczypiorek 5 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g sałata lodowa 100 g (10) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g 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] 2 162 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 328 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 1 875,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8
2025-11-06 czwartek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	jabłko deserowe 170 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sałata lodowa 100 g (10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 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] 2 185,9 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 1 739,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-04 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-11-07 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) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem truskawkowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) makrela wędzona 120 g (4) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml ogórek św 50 g	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 399,1 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 2 744,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,8
	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	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) kasza jaglana z musem truskawkowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczek 280 ml sur z marchwi i jabłka 110 g	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] 2 196,2 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 1 598,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,6
2025-11-08 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa 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) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) kompot śliwkowy 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 119 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 329,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 298,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-04 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-11-08 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa 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	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] 2 189,6 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 178,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,3
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g 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) sur z papryki 100 g fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 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] 2 310,5 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1 470,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,9
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 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) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 174,7 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Błonnik pokarmowy [g] 24 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 338,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-04 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-11-10 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	gruszka 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) kotlet mielony 110 g (1a, 3, 6, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) 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 św 50 g	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 311,8 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2 355,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,3
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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 makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 277,2 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 2 277,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,4

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,