

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-11 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-05 wtorek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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	śliwka deser 100 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z mięsem i kap kisz 300 g (1a, 3, 6, 7, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g fasolka szp got 60 g (1a) 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 10 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 295,6 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 232,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 36,3
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) 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) łazanki z jarzynami 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g fasolka szp got 60 g (1a) 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 233,2 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 785,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,8
2025-08-06 środa	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 lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g kalafior gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa 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] 2 241,4 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 1 758,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-08-06 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 249,8 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 1 625,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4
		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	śliwka deser 100 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1a, 7, 9) pierś w paski 80 g (1a) ryż got 180 g sur z kapusty sł z burakiem 100 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) kompot porzeczek 280 ml	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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 090,9 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sód [mg] 1 668,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,1
2025-08-07 czwartek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80g 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	arbuż-dieta 200 g	ryżanka 300 ml (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 porzeczek 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g 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] 1 983,6 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 1 094 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,8
		ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt groшек kons 30 g herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	kapuśniak z kapusty kiszanej 300 ml (1a, 9) 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 i suszonych pomid 70 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 10 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 436,3 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 362,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 1 446,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-08-08 piątek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (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	jablko deserowe 170 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	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 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] 2 191,9 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 326 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 541,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,8
2025-08-09 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) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 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) seler z jabłkiem 100 g (7, 8a, 9) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 297,9 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 2 430,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,7
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 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) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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] 2 302,6 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 2 231,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,9
2025-08-10 niedziela	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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	jablko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) karczek pieczony 110 g (1a, 7) mizeria ze śmietaną 100 g (7, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 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] 2 172,3 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 641,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-05 do dnia 2025-08-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-08-10 niedziela	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 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) 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	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g 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] 2 087,7 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 572,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) sałatka z brokuła i kalafiora 60 g (3, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 272,6 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 1 509,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,1
2025-08-11 poniedziałek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos szpinakowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 137,6 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 268,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7