

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-12 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-06 wtorek	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	mandarynka 70 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) kotlet schabowy 90 g (1a, 3, 10) sur z pora 100 g (3, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 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] 2 246,3 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 310,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 2 114,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,1
	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	mandarynka 70 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) schab gotowany 60 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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] 2 057,9 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 300,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 1 954,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6
2026-01-07 środa	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) ryż got 180 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) kompot porzeczek 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] 2 143,2 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 330,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 1 365,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-07 środa	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pulpet z łopatki 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 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] 2 177,4 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 324,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 1 190,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) buraki zasmażane 100 g (1a) rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 541,8 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 343,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 34,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 1 498,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,6
2026-01-08 czwartek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 319,2 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 335,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 244,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) buraki zasmażane 100 g (1a) rogalik mały 50 g (1a, 3, 7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 541,8 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 343,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 34,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 1 498,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-09 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) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) makrela wędzona 120 g (4) sałatka szwedzka 30 30 g (9, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 330,4 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 338,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 3 105,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,9
	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	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) makaron z musem truskawkowym 200 g (1a, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczek 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 245 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 338,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 1 891,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
2026-01-10 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 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 207,2 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 319,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 2 007,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-10 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 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] 220,7 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 314,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 1819,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,4
	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 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] 2285,9 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 294 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 2051,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 36
2026-01-11 niedziela	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 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 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] 2111,8 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 290,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2986,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,4
	podstawowa	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 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 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] 2111,8 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 290,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2986,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-06 do dnia 2026-01-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-12 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