

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-06 do dnia 2025-05-12 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-06 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	pomarańcza 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (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] 2 254,9 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 298 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 189,9 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	pomarańcza 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (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] 2 142,5 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 1 743,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,8
2025-05-07 środa	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) kielbasa szynkowa 50 g (6) pomidor 50 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) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasztet 80 g (1a, 1b) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 400 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 2 188,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-06 do dnia 2025-05-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-07 środa	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) pomidor 50 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	bulka 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] 2 094,3 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 173,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,7
2025-05-08 czwartek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) twaróg z rzodkiewką 80 g (7) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 223,7 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 907,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 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	banan 1/2 szt 100 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 236 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 716,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6
2025-05-09 piątek	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) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt 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) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 077,4 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 669,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-06 do dnia 2025-05-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-09 piątek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g sałata 0,05 szt 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) ziemniaki got 220 Por jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) fasolka szp got 60 g (1a) kompot porzeczk 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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 109,8 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 282,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,5
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 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	pomarańcza 100 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) marchew z chrzanem 100 g (7) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 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] 2 206,1 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 3 004,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8
2025-05-10 sobota	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 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) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 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] 2 258,4 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 322 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 828,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) 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) kurczak pieczony 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 328,5 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 29,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 578,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-06 do dnia 2025-05-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-11 niedziela	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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)	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g fasolka szp got 60 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 243,8 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 422,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,9
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) kotlet mielony 110 g (1a, 3, 6, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) 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] 2 334,3 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 1 361,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6
2025-05-12 poniedziałek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 345,4 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 1 258,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,7
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) kotlet mielony 110 g (1a, 3, 6, 10) szpinak zasmażany 110 g (7) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) 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] 2 334,3 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 1 361,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6