

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-08 wtorek	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 czerw parzona 100 g 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	<b>Energia [kcal] 2 332,6</b> <b>Białko ogółem [g] 86,8</b> <b>Tłuszcz [g] 84,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 334</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6</b> <b>Sód [mg] 2 237,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1</b>
	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) fasolka szp got 60 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	<b>Energia [kcal] 2 242,4</b> <b>Białko ogółem [g] 85</b> <b>Tłuszcz [g] 75,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 327,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6</b> <b>Sód [mg] 1 989</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6</b>
2025-04-09 środa	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) jogurt owocowy 150 g (7)	mandarynka 70 g	zupa kaszubska 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z ogórka kisz 100 g kasza gryczana got 150 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) krakowska 50 g (6) masło 10 g (7) 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	<b>Energia [kcal] 2 346</b> <b>Białko ogółem [g] 93,4</b> <b>Tłuszcz [g] 84,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 330,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,7</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6</b> <b>Sód [mg] 3 900,6</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29</b>

2025-04-09 środa	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) jogurt owocowy 150 g (7)	mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot truskawkowy 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	<b>Energia [kcal]</b> 2336,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,4 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 17,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31,9 <b>Sód [mg]</b> 2900 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 30,9
	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	banan 1/2 szt 100 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pierś w paski 80 g (1a) 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	<b>Energia [kcal]</b> 2399 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,5 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 17,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 21,1 <b>Sód [mg]</b> 2059,7 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 16,6
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) pomidor 50 g 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) pierś w paski 80 g (1a) 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	<b>Energia [kcal]</b> 2093,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,8 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 14,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 21 <b>Sód [mg]</b> 1045,1 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 19,1

2025-04-11 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	mandarynka 70 g	zupa fasolowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml szpinak zasmażany 110 g (7)	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) 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	<b>Energia [kcal] 2 307,5</b> <b>Białko ogółem [g] 93,3</b> <b>Tłuszcz [g] 82,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 329,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29</b> <b>Sód [mg] 2 017,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,9</b>
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) ziemniaki got 220 Por szpinak zasmażany 110 g (7) kompot porzeczk 280 ml kalafior gotowany 100 g (1a)	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 062,5</b> <b>Białko ogółem [g] 82,2</b> <b>Tłuszcz [g] 67,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 303,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,7</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8</b> <b>Sód [mg] 1 576,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,7</b>
2025-04-12 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) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior 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) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2 095,5</b> <b>Białko ogółem [g] 70,5</b> <b>Tłuszcz [g] 65,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 336,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1</b> <b>Sód [mg] 1 299,1</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,7</b>

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-08 do dnia 2025-04-14 KUCHNIA GŁÓWNA*

2025-04-12 sobota	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) buraki zasmażane 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) kiełbasa szynkowa 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	<b>Energia [kcal] 2063,3</b> <b>Białko ogółem [g] 74,3</b> <b>Tłuszcz [g] 62,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 328,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1</b> <b>Sód [mg] 1125,8</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21</b>
	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	ryżanka 300 ml (6, 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) pasta z kurczaka 65 g (10) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2193,3</b> <b>Białko ogółem [g] 87,1</b> <b>Tłuszcz [g] 76,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 317,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,8</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9</b> <b>Sód [mg] 2591,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26</b>
	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	ryżanka 300 ml (6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) brokuł gotowany 100 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2178</b> <b>Białko ogółem [g] 85,9</b> <b>Tłuszcz [g] 72,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 317,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,7</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27</b> <b>Sód [mg] 2222,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26</b>

2025-04-14 poniedziałek	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	mandarynka 70 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g papryka konserwowa 30 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 266,5</b> <b>Białko ogółem [g] 86,2</b> <b>Tłuszcz [g] 87,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 315,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5</b> <b>Sód [mg] 1812,6</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3</b>
	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 herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	mandarynka 70 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) 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) szynka drobiowa 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	<b>Energia [kcal] 2098,9</b> <b>Białko ogółem [g] 85,6</b> <b>Tłuszcz [g] 69</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,5</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8</b> <b>Sód [mg] 1551,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8</b>

**Oznaczenia alergenów:**

- 1a - Zboże zawierające gluten pszenicy,
- 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,