

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-09 do dnia 2025-12-15 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-12-09 wtorek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 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	gruszka 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) sałata lodowa wiosenna 70 g (10) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 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] 2 183,3 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 334,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 2 213,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,7
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bulka 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	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml rogalik mały 50 g (1a, 3, 7)	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 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] 2 277,4 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 348,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 2 156,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,1
2025-12-10 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 papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g kopytka 150 g (1a, 3) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) ogórek kisz 30 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] 2 455,3 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 355,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 788,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,3
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 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 selerowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) gulasz mięsny 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) 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] 2 235,4 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 318,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 353 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-09 do dnia 2025-12-15 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-12-11 czwartek	podstawowa	jogurt naturalny 150 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	gruszka 180 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) fasolka szp got 60 g (1a) marchew z chrzanem 100 g (7) ryż got 180 g 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) krakowska 30 g (6)	Energia [kcal] 2 477,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 348,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 1 898,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,9
	łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) dżem mały 25 g kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)	mandarynka 70 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) fasolka szp got 60 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ryż got 180 g 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) krakowska 30 g (6)	Energia [kcal] 2 469,6 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 327,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 1 721,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,1
2025-12-12 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) grostek kons 30 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 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 m 180 g 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 117 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 330,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 680,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,6
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata lodowa 50 g (10) 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) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 008,4 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 316,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 196,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-09 do dnia 2025-12-15 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-12-13 sobota	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 herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zupa szpinakowa z ryżem 120 g (6, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) ogórek kisz 30 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] 2 043,3 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 316,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 2 549,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,4
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z koperkiem 80 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ryżem 120 g (6, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) sałata zielona z sosem winegret 50 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) 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] 2 056,1 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 305 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 2 136,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,9
2025-12-14 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak pieczony 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 359,1 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 301,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 1 960,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,7
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bulka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kurczak gotowany 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 239,1 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 282,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1 863,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-09 do dnia 2025-12-15 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-12-15 poniedziałek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka konserwowa 30 g (10) herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) zraz mielony 70 g (1a, 3) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z ogórka kisz 100 g kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) 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] 2 359,2 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 339,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 3 300,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bulka 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	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) zraz mielony 70 g (1a, 3) buraki zasmażane 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczek 280 ml	bulka 60 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) 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] 2 374,7 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 332,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 202,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,8