

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-04-14 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa szynkowa 72 g ogórek kiszony 50 g	szczawiowa z ziemniakami 400 ml makaron gotowany 200 g ser biały 150 g bita śmietana 50 g kompot jabłkowy 250 ml	kakao z mlekiem 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb razowy wieloziarnisty 60 g masło roślinne 20 g cukier 10 g jajko gotowane 50 g ser żółty 50 g sałata zielona 10 g	jogurt naturalny 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 637,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 115 <b>Tłuszcz [g]</b> 101,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,3 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 57,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29
	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa szynkowa 72 g ogórek kiszony 50 g	szczawiowa z ziemniakami 400 ml makaron gotowany 200 g ser biały 150 g bita śmietana 50 g kompot jabłkowy 250 ml	kakao z mlekiem 250 ml bułki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g cukier 10 g jajko gotowane 50 g ser żółty 50 g sałata zielona 10 g	jogurt naturalny 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 887,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 102,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 380,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77 <b>Sól [g]</b> 8,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 57,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,6
2025-04-15 wtorek	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 400 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g ser topiony 100 g ogórek świeży 27 g pomidor 27 g herbata z cytryną 250 ml	krupnik z ziemniakami 400 ml spaghetti 400 g kompot jabłkowy 250 ml	kakao z mlekiem 250 ml chleb żytni 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g pieczeń rzymska 70 g jajko gotowane 50 g sałata zielona 10 g	maślanka 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 177,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 118,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 412,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,7 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 56,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,9
	Łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 400 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g ser topiony 100 g ogórek świeży 27 g pomidor 27 g herbata z cytryną 250 ml	krupnik z ziemniakami 400 ml spaghetti 400 g kompot jabłkowy 250 ml	kakao z mlekiem 250 ml chleb żytni 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g pieczeń rzymska 70 g jajko gotowane 50 g sałata zielona 10 g	maślanka 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 177,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 118,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 412,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,7 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 56,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,9

2025-04-16 środa	Podstawowa	kawa zbożowa na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb żytni 60 g masło extra 20 g cukier 10 g ser żółty 50 g ogórek świeży 27 g pomidor 27 g	ogórkowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g pulpet wieprzowy gotowany 100 g sos jarzynowy 150 ml kompot jabłkowy 250 ml	kakao z mlekiem 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb razowy wieloziarnisty 60 g masło roślinne 20 g cukier 10 g kielbasa mortadela 70 g ogórek świeży 27 g sałata zielona 10 g	kefir 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 404,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 182,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 157,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,2 <b>Sól [g]</b> 9,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 70,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2
	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g ser żółty 50 g ogórek świeży 27 g pomidor 27 g	ogórkowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g pulpet wieprzowy gotowany 100 g sos jarzynowy 150 ml kompot jabłkowy 250 ml	kakao z mlekiem 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb razowy wieloziarnisty 60 g masło roślinne 20 g cukier 10 g kielbasa mortadela 70 g ogórek świeży 27 g sałata zielona 10 g	kefir 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 662,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 191,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 158,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,8 <b>Sól [g]</b> 9,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 70,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,3
2025-04-17 czwartek	Podstawowa	kakao z mlekiem 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło extra 20 g cukier 10 g pasztet drobiowy pieczony 70 g ogórek świeży 27 g sałata zielona 10 g	solferino z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna 200 g potrawka wieprzowa 200 g kalafiór mr 70 g kompot jabłkowy 250 ml	kawa zbożowa na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb razowy wieloziarnisty 60 g masło roślinne 20 g cukier 10 g twarożek 70 g marmolada 25 g pomidor 27 g	jabłko deserowe 120 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 594,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 364,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,3 <b>Sól [g]</b> 4,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,2
	Łatwostrawna	kakao z mlekiem 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g pasztet drobiowy pieczony 70 g ogórek świeży 27 g sałata zielona 10 g	solferino z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna 200 g potrawka wieprzowa 200 g kalafiór mr 70 g kompot jabłkowy 250 ml	kawa zbożowa na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb razowy wieloziarnisty 60 g masło roślinne 20 g cukier 10 g twarożek 70 g marmolada 25 g pomidor 27 g	jabłko deserowe 120 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 852,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 414,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,8 <b>Sól [g]</b> 5,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,9
2025-04-18 piątek	Podstawowa	makaron na mleku 400 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g mozzarella 62 g pomidor 27 g herbata z cytryną 250 ml	pomidorowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g kotlet rybny pieczony 100 g sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i oleju 120 g kompot jabłkowy 250 ml	kakao z mlekiem 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g jajko gotowane 50 g ser topiony 100 g	jabłko deserowe 120 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 262,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 126,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 419,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,3 <b>Sól [g]</b> 10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 64,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-18 piątek	Łatwostrawna	makaron na mleku 400 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g mozzarella 62 g pomidor 27 g herbata z cytryną 250 ml	pomidorowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g kotlet rybny pieczony 100 g brokuły mr 70 g kompot jabłkowy 250 ml	kakao z mlekiem 250 ml bułki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g cukier 10 g jajko gotowane 50 g ser topiony 100 g	jabłko deserowe 120 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 479,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 136,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 122,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 469,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,9 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 63,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,7
	Podstawowa	kawa zbożowa na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb razowy wieloziarnisty 60 g masło extra 20 g cukier 10 g szynka kanapkowa 70 g jajko gotowane 50 g	zalewajka z ziemniakami 400 ml makaron z mięsem 250 g sos pomidorowy 150 ml kompot jabłkowy 250 ml	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g kielbasa golonkowa 70 g ser żółty 50 g ciasto piaskowe 100 g	banan 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 031,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 111,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 399,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,4 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 56,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,3
2025-04-19 sobota	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g szynka kanapkowa 70 g jajko gotowane 50 g	zalewajka z ziemniakami 400 ml makaron z mięsem 250 g sos pomidorowy 150 ml kompot jabłkowy 250 ml	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g kielbasa golonkowa 70 g ser żółty 50 g ciasto piaskowe 100 g	banan 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 281,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 112,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 449,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,1 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 56,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,9
	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło extra 20 g cukier 10 g połędwica miodowa 70 g jajko gotowane 50 g ćwikła z chrzanem 13 g sernik 100 g	rosół z makaronem 400 g ziemniaki 200 g udko z kurczaka gotowane 100 g marchewka z groszkiem duszona (mr) 100 g kompot wieloowocowy 250 ml	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa szynkowa 70 g ser topiony 100 g ciasto drożdżowe 100 g	mandarynka 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 740,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,2 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 53,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4
2025-04-20 niedziela	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło extra 20 g cukier 10 g połędwica miodowa 70 g jajko gotowane 50 g ćwikła z chrzanem 13 g sernik 100 g	rosół z makaronem 400 g ziemniaki 200 g udko z kurczaka gotowane 100 g marchewka z groszkiem duszona (mr) 100 g kompot wieloowocowy 250 ml	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa szynkowa 70 g ser topiony 100 g ciasto drożdżowe 100 g	mandarynka 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 724,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,4 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 53,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,3
	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło extra 20 g cukier 10 g połędwica miodowa 70 g jajko gotowane 50 g ćwikła z chrzanem 13 g sernik 100 g	rosół z makaronem 400 g ziemniaki 200 g udko z kurczaka gotowane 100 g marchewka z groszkiem duszona (mr) 100 g kompot wieloowocowy 250 ml	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa szynkowa 70 g ser topiony 100 g ciasto drożdżowe 100 g	mandarynka 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 724,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,4 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 53,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,3