

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-04-21 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa golonkowa 77 g jajko gotowane 50 g ciasto piaskowe 99 g	pomidorowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g schab duszony b/k 60 g sos 100 g fasolka szparagowa mr 90 g kompot wielowocowy 250 ml	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło extra 20 g cukier 10 g szynka kanapkowa 75 g ser żółty 50 g	pomarańcza 116 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 713,5 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 105,8 Węglowodany ogółem [g] 343,5 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa golonkowa 77 g jajko gotowane 50 g ciasto piaskowe 99 g	pomidorowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g schab duszony b/k 60 g sos 100 g fasolka szparagowa mr 90 g kompot wielowocowy 250 ml	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło extra 20 g cukier 10 g szynka kanapkowa 75 g ser żółty 50 g	pomarańcza 116 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 713,5 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 105,8 Węglowodany ogółem [g] 343,5 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
2025-04-22 wtorek	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło extra 20 g cukier 10 g marmolada 25 g ser topiony 100 g	barszcz biały z ziemniakami d 400 ml makaron gotowany 200 g ser biały 150 g bita śmietana 50 g kompot jabłkowy 250 ml	kakaona mleku 250 ml chleb żytni 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g jajko gotowane 50 g ogórek kiszony 50 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 805,5 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 113,9 Węglowodany ogółem [g] 362,7 suma cukrów prostych [g] 103,1 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 63,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło extra 20 g cukier 10 g ser topiony 100 g marmolada 25 g	barszcz biały z ziemniakami d 400 ml makaron gotowany 200 g ser biały 150 g bita śmietana 50 g kompot jabłkowy 250 ml	kakaona mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g cukier 10 g jajko gotowane 50 g ogórek kiszony 50 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 079,1 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 114,9 Węglowodany ogółem [g] 416,7 suma cukrów prostych [g] 103,5 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 63,8 Błonnik pokarmowy [g] 20

2025-04-23 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 dżem 25 g ser żółty 50 g	krupnik z ziemniakami 400 ml ziemniaki 200 g kotlet rybny pieczony 100 g surówka z kapusty kiszzonej 120 g kompot jabłkowy 250 ml	kakaona mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb razowy wieloziarnisty 60 g masło roślinne 20 g cukier 10 g ser topiony 100 g ogórek świeży 27 g sałata zielona 10 g	jogurt naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 711,4 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 347,6 suma cukrów prostych [g] 91,3 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g dżem 25 g ser żółty 50 g	krupnik z ziemniakami 400 ml ziemniaki 200 g kotlet rybny pieczony 100 g fasolka szparagowa mr 90 g kompot jabłkowy 250 ml	kakaona mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb razowy wieloziarnisty 60 g masło roślinne 20 g cukier 10 g ser topiony 100 g ogórek świeży 27 g sałata zielona 10 g	jogurt naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 906,9 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 105,2 Węglowodany ogółem [g] 393,7 suma cukrów prostych [g] 87,7 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
2025-04-24 czwartek	Podstawowa	kakaona mleku 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło extra 20 g cukier 10 g twarożek 70 g pomidor 27 g sałata zielona 10 g	jarzynowa z ziemniakami 400 ml bigos 300 g chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 kielbasa krakowska 70 g pomidor 27 g	kefir 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 594,1 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 115 Węglowodany ogółem [g] 304,7 suma cukrów prostych [g] 86,8 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,1
	Łatwostrawna	kakaona mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g pomidor 27 g sałata zielona 10 g twarożek 70 g	jarzynowa z ziemniakami 400 ml makaron z mięsem 250 g sos pomidorowy 150 ml 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 kielbasa krakowska 70 g pomidor 27 g	kefir 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 902,2 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 399 suma cukrów prostych [g] 86,5 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
2025-04-25 piątek	Podstawowa	kasza manna na mleku 400 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g ser mozzarella 62 g pomidor 27 g	ogórkowa z ziemniakami 400 ml risotto z mięsem 250 g sos pomidorowy 150 ml kompot jabłkowy 250 ml	kakaona mleku 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło roślinne 20 g kielbasa mortadela 70 g ogórek świeży 27 g	banan 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 934,7 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 423,7 suma cukrów prostych [g] 88 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,7

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-25 piątek	Łatwostrawna	kasza manna na mleku 400 ml bulki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g ser mozzarella 62 g pomidor 27 g	ogórkowa z ziemniakami 400 ml risotto z mięsem 250 g sos pomidorowy 150 ml kompot jabłkowy 250 ml	kakaona mleku 250 ml bulki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g kielbasa mortadela 70 g ogórek świeży 27 g	banan 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 192,7 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 474,6 suma cukrów prostych [g] 86,6 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
	Podstawowa	kawa zbożowa na mleku 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło extra 20 g cukier 10 g szynka kanapkowa 70 g pomidor 27 g sałata zielona 10 g	solferino z ziemniakami 400 ml ryż gotowany 200 g jabłko pieczone 100 g bita śmietana 50 g kompot jabłkowy 250 ml	kakaona mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb żytni 60 g masło roślinne 20 g cukier 10 g pieczeń rzymska 70 g ogórek świeży 27 g sałata zielona 10 g	pomarańcza 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 370,1 suma cukrów prostych [g] 100,5 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
2025-04-26 sobota	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml bulki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g szynka kanapkowa 70 g pomidor 27 g sałata zielona 10 g	solferino z ziemniakami 400 ml ryż gotowany 200 g jabłko pieczone 100 g bita śmietana 50 g kompot jabłkowy 250 ml	kakaona mleku 250 ml bulki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g cukier 10 g pieczeń rzymska 70 g ogórek świeży 27 g sałata zielona 10 g	pomarańcza 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 925 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 471,9 suma cukrów prostych [g] 99,7 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb żytni 60 g masło extra 20 g cukier 10 g połędwica drobiowa 70 g pomidor 27 g	krupnik z ziemniakami 400 ml ziemniaki 200 g potrawka wieprzowa 200 g marchewka duszona (mr) 100 g kompot jabłkowy 250 ml	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g ser biały 70 g dżem 25 g	jogurt owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,1 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 307,2 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
2025-04-27 niedziela	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml bulki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g połędwica drobiowa 70 g pomidor 27 g	krupnik z ziemniakami 400 ml ziemniaki 200 g potrawka wieprzowa 200 g marchewka duszona (mr) 100 g kompot jabłkowy 250 ml	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g ser biały 70 g dżem 25 g	jogurt owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,1 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 358,1 suma cukrów prostych [g] 71 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb żytni 60 g masło extra 20 g cukier 10 g połędwica drobiowa 70 g pomidor 27 g	krupnik z ziemniakami 400 ml ziemniaki 200 g potrawka wieprzowa 200 g marchewka duszona (mr) 100 g kompot jabłkowy 250 ml	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g ser biały 70 g dżem 25 g	jogurt owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,1 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 307,2 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1