

Jadłospisy z 18. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-05-05 poniedziałek	Podstawowa	chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) ser żółty 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g cukier 10 g herbata z cytryną 250 ml	szczawiowa z ziemniakami 400 ml (MLE) makaron 200 g (MLE) ser biały 150 g (MLE) bita śmietana 50 g (MLE) kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wielozłazisty 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidor 28 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 555,1 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 338,9 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) ser żółty 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g cukier 10 g	szczawiowa z ziemniakami 400 ml (MLE) makaron gotowany 200 g (MLE) ser biały 150 g (MLE) bita śmietana 50 g (MLE) kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidor 28 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 805,3 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 388,2 suma cukrów prostych [g] 80,8 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
2025-05-06 wtorek	Podstawowa	kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g ser mozzarella 62 g pomidor 27 g herbata z cytryną 250 ml sałata zielona 10 g	ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE) łazanki z mięsem i kapustą 300 g kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb żytni 120 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g pasztet drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) ogórek świeży 27 g sałata zielona 10 g	banan 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 076,8 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 424,3 suma cukrów prostych [g] 94,2 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Łatwostrawna	makaron na mleku 400 ml (GLU, MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g mozzarella 62 g pomidor 27 g sałata zielona 10 g herbata z cytryną 250 ml	ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE) makaron z mięsem 250 g sos pomidorowy 150 ml (MLE) kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb żytni 120 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g pasztet drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) ogórek świeży 27 g sałata zielona 10 g	banan 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 995,2 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 436,2 suma cukrów prostych [g] 97 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4

2025-05-07 środa	Podstawowa	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb żytni 60 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa krakowska 70 g ogórek świeży 27 g	pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) ziemniaki 200 g ryba pieczona w panierce 100 g (GLU, JAJ) fasolka szparagowa mr 90 g	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wieloziaisty 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g jajko gotowane 50 g (JAJ) ser topiony 50 g (MLE) pomidor 27 g sałata zielona 10 g	pomarańcza 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 772,5 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 115,2 Węglowodany ogółem [g] 334,4 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa krakowska 70 g ogórek świeży 27 g	fasolka szparagowa mr 90 g ryba pieczona w panierce 100 g (GLU, JAJ) ziemniaki 200 g pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE)	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wieloziaisty 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g ser topiony 50 g (MLE) jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata zielona 10 g pomidor 27 g	pomarańcza 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 030,5 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 116,4 Węglowodany ogółem [g] 385,3 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
2025-05-08 czwartek	Podstawowa	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb razowy wieloziaisty 120 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa golonkowa 70 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 27 g sałata zielona 10 g	rosół z makaronem 400 g (GLU) ziemniaki 200 g wołowina gotowana zmielona 60 g marchewka duszona (mr) 100 g (MLE) kompot jabłkowy 250 ml	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wieloziaisty 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g twarożek 70 g (MLE) marmolada 25 g pomidor 27 g	jogurt owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,3 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 325,4 suma cukrów prostych [g] 96,5 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	Łatwostrawna	kakao na mleku 250 ml (MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa golonkowa 70 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 27 g sałata zielona 10 g	rosół z makaronem 400 g (GLU) ziemniaki 200 g wołowina gotowana zmielona 60 g marchewka duszona (mr) 100 g (MLE) kompot jabłkowy 250 ml	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wieloziaisty 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g twarożek 70 g (MLE) marmolada 25 g pomidor 27 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,8 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 363,9 suma cukrów prostych [g] 86,8 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
2025-05-09 piątek	Podstawowa	makaron na mleku 400 ml (GLU, MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g szynka kanapkowa 70 g (SOJ) ogórek świeży 27 g herbata z cytryną 250 ml	solferino z ziemniakami 400 ml (MLE) kasza jęczmienna 200 g klopsik wieprzowy pieczony 100 g (JAJ) sos jarzynowy 150 ml (MLE) surówka z kapusty kiszanej 120 g kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb razowy wieloziaisty 120 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g ser żółty 50 g (MLE) jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidor 27 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 216,7 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 457,1 suma cukrów prostych [g] 96,8 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,9

Jadłospisy z 18. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-09 piątek	Łatwostrawna	makaron na mleku 400 ml (GLU, MLE) bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g szynka kanapkowa 70 g (SOJ) ogórek świeży 27 g herbata z cytryną 250 ml	solferino z ziemniakami 400 ml (MLE) kasza jęczmienna 200 g klopsik wieprzowy pieczony 100 g (JAJ) sos jarzynowy 150 ml (MLE) kalafor mr 70 g kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g ser żółty 50 g (MLE) jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidor 27 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 403,2 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 500,7 suma cukrów prostych [g] 91,2 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Podstawowa	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wielozłazisty 60 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g mortadela 70 g (SOJ) pomidor 27 g sałata zielona 10 g	zalewajka z ziemniakami 400 ml (MLE) ryż gotowany 200 g pulpa jabłeczna 100 g bita śmietana 50 g (MLE) kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb żytni 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek świeży 27 g sałata zielona 10 g	mandarynka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,2 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 378,9 suma cukrów prostych [g] 114,6 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
2025-05-10 sobota	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa mortadela 70 g (SOJ) pomidor 27 g sałata zielona 10 g	zalewajka z ziemniakami 400 ml (MLE) ryż gotowany 200 g pulpa jabłeczna 100 g bita śmietana 50 g (MLE) kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek świeży 27 g sałata zielona 10 g	mandarynka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 048,4 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 479,2 suma cukrów prostych [g] 114,8 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb żytni 60 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g południca miodowa 70 g (SOJ, MLE, GOR) ogórek świeży 27 g	krupnik z ziemniakami 400 ml (MLE) ziemniaki 200 g potrawka wieprzowa 200 g ogórek kiszony 90 g	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wielozłazisty 120 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g twarożek 70 g (MLE) dżem 25 g	maślanka 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,3 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 278,6 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
2025-05-11 niedziela	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g południca miodowa 70 g (SOJ, MLE, GOR) ogórek świeży 27 g	krupnik z ziemniakami 400 ml (MLE) ziemniaki 200 g potrawka wieprzowa 200 g brokuły mr 70 g kompot jabłkowy 250 ml	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wielozłazisty 120 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g twarożek 70 g (MLE) dżem 25 g	maślanka 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,1 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 348 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Oznaczenia alergenów:

- GLU - Zboża zawierające glute,
- SKR - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ - Jaja i pochodne,
- RYB - Ryby i pochodne,
- OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ - Soja i pochodne,
- MLE - Mleko i pochodne,
- ORZ - Orzechy,
- SEL - Seler i pochodne,
- GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- MCK - Mięczaki i pochodne,