

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-05-19 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wielozłazniasty 120 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g mielonka tyrolska 69 g (SOJ) ogórek kiszony 50 g	szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) ryż gotowany 200 g pulpa jabłeczna 100 g bita śmietana 50 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wielozłazniasty 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g ser topiony 100 g (MLE) pomidor 27 g	mandarynka 103 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 597,8 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 384,6 suma cukrów prostych [g] 108,4 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wielozłazniasty 120 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g mielonka tyrolska 69 g (SOJ) ogórek kiszony 50 g	szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE) ryż gotowany 200 g pulpa jabłeczna 100 g bita śmietana 50 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	kakao na mleku 250 ml (MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g ser topiony 100 g (MLE) pomidor 27 g	mandarynka 103 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 721,5 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 405,8 suma cukrów prostych [g] 107,4 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
2025-05-20 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 0,5 szt pomidor 27 g sałata zielona 6 g herbata z cytryną 250 ml	botwina z ziemniakami 400 g (MLE) łazanki z mięsem i kapustą 300 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb żytni 120 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g paszтет drobiowy pieczony 66 g (GLU, GOR) ogórek świeży 27 g sałata zielona 6 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 985,3 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 411,9 suma cukrów prostych [g] 88,2 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Łatwostrawna	kasza manna 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 6 g herbata z cytryną 250 ml	botwina z ziemniakami 400 g (MLE) makaron z mięsem 250 g sos pomidorowy 150 ml (MLE) kompot z jabłek z sokiem 250 g	kakao na mleku 250 ml (MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g paszтет drobiowy pieczony 66 g (GLU, GOR) ogórek świeży 27 g sałata zielona 6 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 192,8 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 473,2 suma cukrów prostych [g] 91 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,3

2025-05-21 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 pieczeń rzymska 67 g (SOJ, GOR) ogórek świeży 26 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE) ziemniaki 200 g kotlet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) kapusta kiszona zasmażana 120 g kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wieloziański 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g ser żółty 50 g (MLE) pomidor 26 g sałata zielona 6 g	kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,6 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 101,6 Węglowodany ogółem [g] 343,1 suma cukrów prostych [g] 81,3 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g pieczeń rzymska 67 g (SOJ, GOR) ogórek świeży 26 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE) ziemniaki 200 g kotlet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) kalafor mr 70 g kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wieloziański 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g ser żółty 50 g (MLE) pomidor 26 g sałata zielona 6 g	kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 809 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 389,8 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
2025-05-22 czwartek	Podstawowa	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb razowy wieloziański 120 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa mortadela 69 g (SOJ) ogórek świeży 27 g sałata zielona 6 g	ogórkowa z ryżem 400 ml (MLE) ziemniaki 200 g ryba pieczona w jarzynach 100 g (SEL) jabłko deserowe 120 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wieloziański 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g twarożek 70 g (MLE) pomidor 27 g	jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,9 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 316,8 suma cukrów prostych [g] 94,7 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Łatwostrawna	kakao na mleku 250 ml (MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa mortadela 69 g (SOJ) ogórek świeży 27 g sałata zielona 6 g	ogórkowa z ryżem 400 ml (MLE) ziemniaki 200 g ryba pieczona w jarzynach 100 g (SEL) jabłko deserowe 120 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wieloziański 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g twarożek 70 g (MLE) pomidor 27 g	jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 541,9 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 367,7 suma cukrów prostych [g] 93,3 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
2025-05-23 piątek	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml makaron na mleku 400 ml (GLU, MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g ser topiony 100 g (MLE) pomidor 27 g	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (MLE) kasza jęczmienna 200 g potrawka z mięsa drobnego drob. 200 g (MLE) ogórek kiszony 100 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb razowy wieloziański 120 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa krakowska 67 g ogórek świeży 27 g	pomarańcza 104 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 019,4 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 414,1 suma cukrów prostych [g] 89,5 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7

2025-05-23 piątek	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml makaron na mleku 400 ml (GLU, MLE) bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g ser topiony 100 g (MLE) pomidor 27 g	kałafiorowa z ziemniakami 400 ml (MLE) kasza jęczmienna 200 g potrawka z mięsa drobnego drob. 200 g (MLE) bukiet warzyw 80 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	kakao na mleku 250 ml (MLE) bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa krakowska 67 g ogórek świeży 27 g	pomarańcza 104 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 312,4 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 475,1 suma cukrów prostych [g] 94,7 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Podstawowa	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wieloziarnisty 60 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g pasztet drobiowy pieczony 70 g (GLU, GÓR) pomidor 27 g sałata zielona 8 g	zalewajka z ziemniakami i wędliną 400 g (MLE) makaron 200 g (MLE) truskawki 46 g bita śmietana 50 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	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 ser żółty 50 g (MLE) ogórek świeży 27 g sałata zielona 8 g jajko gotowane 50 g (JAJ)	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 647,6 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 352,2 suma cukrów prostych [g] 98,3 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
2025-05-24 sobota	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g pasztet drobiowy pieczony 70 g (GLU, GÓR) pomidor 27 g sałata zielona 8 g	zalewajka z ziemniakami i wędliną 400 g (MLE) makaron 200 g (MLE) truskawki 46 g bita śmietana 50 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	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) ogórek świeży 27 g sałata zielona 8 g jajko gotowane 50 g (JAJ)	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 155,8 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 452,4 suma cukrów prostych [g] 98,5 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa golonkowa 70 g (GLU, SOJ) pomidor 27 g	rosół z makaronem 400 g ziemniaki 200 g udko z kurczaka gotowane 100 g sałata zielona 60 g śmietana 20 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 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] 1 957,5 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 256,6 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
2025-05-25 niedziela	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa golonkowa 70 g (GLU, SOJ) pomidor 27 g	rosół z makaronem 400 g ziemniaki 200 g udko z kurczaka gotowane 100 g sałata zielona 60 g śmietana 20 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 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] 2 351,7 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 338,2 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml makaron na mleku 400 ml (GLU, MLE) bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g ser topiony 100 g (MLE) pomidor 27 g	kałafiorowa z ziemniakami 400 ml (MLE) kasza jęczmienna 200 g potrawka z mięsa drobnego drob. 200 g (MLE) bukiet warzyw 80 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	kakao na mleku 250 ml (MLE) bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa krakowska 67 g ogórek świeży 27 g	pomarańcza 104 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 312,4 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 475,1 suma cukrów prostych [g] 94,7 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7