

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-05-26 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wielozłazisty 120 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g mielonka tyrolska 68 g (SOJ) ogórek kiszony 50 g	barszcz biały z ziemniakami d 400 ml fasolka po bretońsku 300 g chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) kompot z jabłek z sokiem 250 g	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) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 27 g sałata zielona 6 g	jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 885,3 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 130,7 Węglowodany ogółem [g] 332,8 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 60,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,6
	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wielozłazisty 120 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g mielonka tyrolska 68 g (SOJ) ogórek kiszony 50 g	barszcz biały z ziemniakami d 400 ml risotto 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 jajko gotowane 50 g (JAJ) ser topiony 100 g (MLE) pomidor 27 g sałata zielona 6 g	jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 884 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 377,5 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
2025-05-27 wtorek	Podstawowa	płatki jęczmieńne 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 10 g herbata z cytryną 250 ml	krupnik z ziemniakami 400 ml (MLE) bigos 300 g (GLU, SOJ) ziemniaki 200 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 mielonka turystyczna 70 g (SOJ) ogórek świeży 27 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 927,5 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 110,4 Węglowodany ogółem [g] 397,7 suma cukrów prostych [g] 88,5 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,4 Błonnik pokarmowy [g] 37
	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g pomidor 27 g sałata zielona 10 g ser mozzarella 0,5 szt	krupnik z ziemniakami 400 ml (MLE) ziemniaki 200 g pulpet wieprzowy gotowany 100 g (JAJ) 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 mielonka turystyczna 70 g (SOJ) ogórek świeży 27 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 771,7 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 424,6 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1

2025-05-28 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 70 g (SOJ, GOR) ogórek świeży 27 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE) ziemniaki 200 g kotlet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) ogórek kiszony 90 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	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 ser żółty 50 g (MLE) jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidor 27 g sałata zielona 10 g	kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 695,6 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 339,3 suma cukrów prostych [g] 83,2 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	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 70 g (SOJ, GOR) ogórek świeży 27 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE) ziemniaki 200 g kotlet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) sałata zielona 60 g śmietana 20 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	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 ser żółty 50 g (MLE) jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidor 27 g sałata zielona 10 g	kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 990 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 391,3 suma cukrów prostych [g] 86 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
2025-05-29 czwartek	Podstawowa	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb razowy wielozłazisty 120 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa mortadela 70 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 wielozłazisty 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g twarożek 70 g (MLE) pomidor 27 g	banan 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,9 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 331 suma cukrów prostych [g] 107,6 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	Łatwostrawna	kakao na mleku 250 ml (MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa mortadela 70 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 wielozłazisty 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g twarożek 70 g (MLE) pomidor 27 g	banan 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,9 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 381,9 suma cukrów prostych [g] 106,2 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
2025-05-30 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 71 g (SOJ) ogórek świeży 28 g herbata z cytryną 250 ml	solferino z ziemniakami 400 ml (MLE) kasza jęczmienna 200 g sos mięsny (m- mie) 200 g surówka z kapusty kiszzonej 120 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb razowy wielozłazisty 120 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g ser żółty 50 g (MLE) pomidor 27 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 904,9 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 427,2 suma cukrów prostych [g] 97,6 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3

2025-05-30 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 71 g (SOJ) ogórek świeży 28 g herbata z cytryną 250 ml	solferino z ziemniakami 400 ml (MLE) kasza jęczmienna 200 g sos mięsny (m- mie) 200 g kalafior mr 70 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) pomidor 27 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 091,4 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 470,8 suma cukrów prostych [g] 92,1 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	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 poledwica miodowa 70 g (SOJ, MLE, GOR) pomidor 28 g sałata zielona 10 g	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) 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 28 g sałata zielona 10 g	maślanka 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 335,3 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
2025-05-31 sobota	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g poledwica miodowa 70 g (SOJ, MLE, GOR) pomidor 28 g sałata zielona 10 g	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) bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek świeży 28 g sałata zielona 10 g	maślanka 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 917,2 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 435,5 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,9
	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 kielbasa golonkowa 70 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 28 g	rosół z makaronem 400 g ziemniaki 200 g wołowina gotowana zmielona 60 g marchewka duszona (mr) 100 g (MLE) 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	pomarańcza 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 966,5 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 297,4 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
2025-06-01 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) ogórek świeży 28 g	rosół z makaronem 400 g ziemniaki 200 g wołowina gotowana zmielona 60 g marchewka duszona (mr) 100 g (MLE) 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	pomarańcza 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,5 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 348,3 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9

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,