

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-06-16 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g mielonka tyrolska 68 g (SOJ) ogórek kiszony 50 g	szczawiowa z ziemniakami 400 ml (MLE) makaron gotowany 200 g (MLE) ser biały 150 g (MLE) bita śmietana 50 g cukier 15 g kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wieloziarnisty 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g ser żółty 50 g (MLE) sałata zielona 6 g pomidor 26 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 493,5 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 338 suma cukrów prostych [g] 93 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g mielonka tyrolska 68 g (SOJ) ogórek kiszony 50 g	szczawiowa z ziemniakami 400 ml (MLE) makaron gotowany 200 g (MLE) ser biały 150 g (MLE) bita śmietana 50 g kompot rabarbarowy 250 ml cukier 15 g	kakao na mleku 250 ml (MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g ser żółty 50 g (MLE) sałata zielona 6 g pomidor 26 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 743,7 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 387,3 suma cukrów prostych [g] 92,7 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
2025-06-17 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 szt pomidor 28 g sałata zielona 6 g herbata z cytryną 250 ml	botwina z ziemniakami 400 g (MLE) łazanki z mięsem i kapustą 300 g kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb żytni 120 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g pasztet drobiowy pieczony 68 g (GLU, GOR) ogórek świeży 28 g sałata zielona 6 g	kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 27 218,1 Białko ogółem [g] 2 120,9 Tłuszcz [g] 1 909,5 Węglowodany ogółem [g] 408,1 suma cukrów prostych [g] 86,4 Sól [g] 128,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 130 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	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 28 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 rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g pasztet drobiowy pieczony 68 g (GLU, GOR) ogórek świeży 28 g sałata zielona 6 g	kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 209,9 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 461,8 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,7

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-18 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 rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wielozłarnisty 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g ser żółty 50 g (MLE) pomidor 26 g sałata zielona 6 g	banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 567,6 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 345,5 suma cukrów prostych [g] 87,9 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	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) sałata zielona 60 g śmietana 20 g kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wielozłarnisty 60 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g ser żółty 50 g (MLE) pomidor 26 g sałata zielona 6 g	banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 780,4 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 390,7 suma cukrów prostych [g] 90,5 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
2025-06-19 czwartek	Podstawowa	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb razowy wielozłarnisty 120 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g szynka konserwowa 70 g ogórek świeży 27 g sałata zielona 6 g	krupnik z ziemniakami 400 ml (MLE) ziemniaki 200 g schab duszony z/k 50 g sos 100 ml (MLE) kalafior 80 g (MLE) kompot rabarbarowy 250 ml	herbata 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 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] 2 166,2 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 297 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Łatwostrawna	kakao na mleku 250 ml (MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g szynka konserwowa 70 g ogórek świeży 27 g sałata zielona 6 g	krupnik z ziemniakami 400 ml (MLE) ziemniaki 200 g schab duszony z/k 50 g sos 100 ml (MLE) kalafior 80 g (MLE) kompot rabarbarowy 250 ml	herbata 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 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] 2 424,2 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 347,8 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,8

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-20 piątek	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g ser topiony 100 g (MLE) pomidor 27 g	ogórkowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ) jabłko deserowe 120 g	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb razowy wieloziarnisty 120 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa krakowska 72 g ogórek świeży 27 g	pomarańcza 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 459,4 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 305,5 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g ser topiony 100 g (MLE) pomidor 27 g	ogórkowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ) kompot rabarbarowy 250 ml jabłko deserowe 120 g	kakao na mleku 250 ml (MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa krakowska 72 g ogórek świeży 27 g	pomarańcza 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 771,8 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 370,1 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
2025-06-21 sobota	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 kielbasa szynkowa 70 g pomidor 27 g sałata zielona 6 g	zalewajka z ziemniakami 400 ml (MLE) kasza jęczmienna 200 g potrawka wieprzowa 200 g buraczki duszone ml 100 g (MLE) kompot rabarbarowy 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 ser żółty 50 g (MLE) ogórek świeży 27 g sałata zielona 6 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 490,6 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 347,4 suma cukrów prostych [g] 86,6 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa szynkowa 70 g pomidor 27 g sałata zielona 6 g	zalewajka z ziemniakami 400 ml (MLE) kasza jęczmienna 200 g potrawka wieprzowa 200 g buraczki duszone ml 100 g (MLE) kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g ser żółty 50 g (MLE) ogórek świeży 27 g sałata zielona 6 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 998,8 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 447,6 suma cukrów prostych [g] 86,9 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2

Jadłospisy z 24. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-22 niedziela	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 rabarbarowy 250 ml	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] 1 900,6 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 243,1 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml bułki 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 rabarbarowy 250 ml	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] 2 294,8 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 324,7 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8

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,