

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-04-28 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa szynkowa 72 g ogórek kiszony 50 g	zalewajka z ziemniakami 400 ml fasolka po bretońsku 300 g chleb mieszany pszenno-żytni 50 g kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb razowy wieloziarnisty 60 g masło roślinne 20 g cukier 10 g ser żółty 50 g jajko gotowane 50 g pomidor 30 g sałata zielona 10 g	jabłko deserowe 120 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 719,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 109,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,6 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 48,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,4
	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa szynkowa 72 g ogórek kiszony 50 g	zalewajka z ziemniakami 400 ml kompot jabłkowy 250 ml makaron z mięsem 250 g sos pomidorowy 150 ml	kakao na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g cukier 10 g ser żółty 50 g jajko gotowane 50 g pomidor 30 g sałata zielona 10 g	jabłko deserowe 120 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 781,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 388,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,1 <b>Sól [g]</b> 7,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,3
2025-04-29 wtorek	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 400 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g ser mozzarella 62 g pomidor 29 g herbata z cytryną 250 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml makaron z serem białym i szpinakiem 250 g kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml chleb żytni 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g mielonka tyrolska 71 g ogórek świeży 29 g sałata zielona 10 g	maślanka 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 814,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 412,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,8 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 49,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5
	Łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 400 ml masło extra 20 g cukier 10 g ser mozzarella 62 g pomidor 29 g herbata z cytryną 250 ml bułki pszenne 2 szt	jarzynowa z ziemniakami 400 ml makaron z serem białym i szpinakiem 250 g kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml chleb żytni 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g mielonka tyrolska 71 g ogórek świeży 29 g sałata zielona 10 g	maślanka 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 814,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 412,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,8 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 49,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5

2025-04-30 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 kielbasa mortadela 71 g ogórek świeży 29 g sałata zielona 10 g	grochowa z makaronem 400 ml ziemniaki 200 g ryba pieczona w panierce 100 g ogórek kiszony 90 g kompot jabłkowy 250 ml	kakao na 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 pomidor 32 g sałata zielona 10 g	jabłko deserowe 120 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 609,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 186,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 168,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,4 <b>Sól [g]</b> 11,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 73 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,5
	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa mortadela 71 g ogórek świeży 29 g sałata zielona 10 g	krupnik z ziemniakami 400 ml ziemniaki 200 g ryba pieczona w panierce 100 g brokuły mr 70 g kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb mieszany pszenno-żytni 60 g masło roślinne 20 g cukier 10 g ser topiony 100 g pomidor 32 g sałata zielona 10 g	jabłko deserowe 120 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 691,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 183,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 164,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 381,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,6 <b>Sól [g]</b> 9,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 71,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,4
2025-05-01 czwartek	Podstawowa	kakao na mleku 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa szynkowa 71 g ogórek świeży 30 g sałata zielona 10 g	pomidorowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g udko z kurczaka gotowane 100 g fasolka szparagowa mr 90 g kompot jabłkowy 250 ml	kawa zbożowa na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g ser żółty 50 g pomidor 30 g	pomarańcza 98 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 348,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,6 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3
	Łatwostrawna	kakao na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa szynkowa 71 g ogórek świeży 30 g sałata zielona 10 g	pomidorowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g udko z kurczaka gotowane 100 g fasolka szparagowa mr 90 g kompot jabłkowy 250 ml	kawa zbożowa na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g ser żółty 50 g pomidor 30 g	pomarańcza 98 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 606,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,2 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,9
2025-05-02 piątek	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło extra 20 g cukier 10 g szynka kanapkowa 71 g ogórek świeży 30 g	solferino z ziemniakami 400 ml ryż gotowany 200 g truskawki 80 g bita śmietana 50 g kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g jajko gotowane 50 g pomidor 29 g sałata zielona 10 g	kefir 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 295,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,5 <b>Sól [g]</b> 5,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8

2025-05-02 piątek	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g masło extra 20 g cukier 10 g szynka kanapkowa 71 g ogórek świeży 30 g	solferino z ziemniakami 400 ml ryż gotowany 200 g truskawki 80 g bita śmietana 50 g kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g cukier 10 g jajko gotowane 50 g pomidor 29 g salata zielona 10 g	kefir 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 402 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366 suma cukrów prostych [g] 89,1 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,9
	Podstawowa	kawa zbożowa na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb razowy wieloziarnisty 60 g masło extra 20 g cukier 10 g połędwica drobiowa 70 g ogórek świeży 27 g salata zielona 10 g	rosół z makaronem 400 g ziemniaki 200 g wołowina gotowana zmielona 60 g bukiet warzyw 80 g kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g jajko gotowane 50 g ser topiony 50 g pomidor 27 g	jabłko deserowe 120 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 590,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,3 suma cukrów prostych [g] 89,4 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
2025-05-03 sobota	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g połędwica drobiowa 70 g ogórek świeży 27 g salata zielona 10 g	rosół z makaronem 400 g ziemniaki 200 g wołowina gotowana zmielona 60 g bukiet warzyw 80 g kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g jajko gotowane 50 g ser topiony 50 g pomidor 27 g	jabłko deserowe 120 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 840,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 390,6 suma cukrów prostych [g] 89,1 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa krakowska 70 g ogórek świeży 27 g	krupnik z ziemniakami 400 ml ziemniaki 200 g schab duszony 50 g marchewka duszona (mr) 100 g kompot jabłkowy 250 ml sos 100 g	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g ser biały 70 g marmolada 25 g	jogurt owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 249,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,3 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 25
2025-05-04 niedziela	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa krakowska 70 g ogórek świeży 27 g	krupnik z ziemniakami 400 ml ziemniaki 200 g schab duszony 50 g sos 100 g marchewka duszona (mr) 100 g kompot jabłkowy 250 ml	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g ser biały 70 g marmolada 25 g	jogurt owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 249,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,3 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa krakowska 70 g ogórek świeży 27 g	krupnik z ziemniakami 400 ml ziemniaki 200 g schab duszony 50 g sos 100 g marchewka duszona (mr) 100 g kompot jabłkowy 250 ml	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g ser biały 70 g marmolada 25 g	jogurt owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 249,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,3 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 25