

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-05-12 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło extra 20 g cukier 10 g mielonka tyrolska 71 g ogórek kiszony 50 g	krupnik z ziemniakami 400 ml fasolka po bretońsku 300 g chleb mieszany pszenno-żytni 50 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	kakao na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb razowy wieloziarnisty 60 g masło roślinne 20 g cukier 10 g jajko gotowane 50 g ser topiony 100 g pomidor 28 g sałata zielona 10 g	maślanka 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 796,9 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 123,9 Węglowodany ogółem [g] 326,3 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,4
	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło extra 20 g cukier 10 g mielonka tyrolska 71 g ogórek kiszony 50 g	krupnik z ziemniakami 400 ml risotto z mięsem 250 g sos pomidorowy 150 ml kompot z jabłek z sokiem 250 g	kakao na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g cukier 10 g jajko gotowane 50 g ser topiony 100 g pomidor 28 g sałata zielona 10 g	maślanka 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 795,6 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 371,1 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
2025-05-13 wtorek	Podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 400 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g pomidor 26 g sałata zielona 10 g herbata z cytryną 250 ml ser mozzarella 0,5 szt	jarzynowa z ziemniakami 400 ml bigos 300 g chleb mieszany pszenno-żytni 50 g kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml chleb żytni 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g salceson drobiowy 71 g ogórek świeży 26 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 789,4 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 371,5 suma cukrów prostych [g] 90 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 36,8
	Łatwostrawna	płatki jęczmienne na mleku 400 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g pomidor 26 g sałata zielona 10 g herbata z cytryną 250 ml ser mozzarella 0,5 szt	jarzynowa z ziemniakami 400 ml makaron gotowany 200 g pulpet wieprzowy gotowany 100 g sos pomidorowy 150 ml kompot jabłkowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g cukier 10 g salceson drobiowy 71 g ogórek świeży 26 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 200,9 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 499,5 suma cukrów prostych [g] 92,2 Sól [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4

2025-05-14 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 pieczeń rzymska 70 g ogórek świeży 26 g	pomidorowa z makaronem 400 ml ziemniaki 200 g kotlet wieprzowy pieczony 100 g marchewka duszona (mr) 100 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 pomidor 26 g sałata zielona 8 g	kefir 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 604,2 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 346,6 suma cukrów prostych [g] 85,9 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g pieczeń rzymska 70 g ogórek świeży 26 g	pomidorowa z makaronem 400 ml ziemniaki 200 g kotlet wieprzowy pieczony 100 g marchewka duszona (mr) 100 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 pomidor 26 g sałata zielona 8 g	kefir 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 862,2 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 397,5 suma cukrów prostych [g] 86,5 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
2025-05-15 czwartek	Podstawowa	kakao na mleku 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa mortadela 69 g ogórek świeży 27 g	ogórkowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g ryba pieczona w jarzynach 100 g jabłko deserowe 120 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	kawa zbożowa na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb razowy wieloziarnisty 60 g masło roślinne 20 g cukier 10 g twarożek 70 g ogórek świeży 27 g mielonka turystyczna 69 g	banan 98 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,2 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 332,7 suma cukrów prostych [g] 106,9 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Łatwostrawna	kakao na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa mortadela 69 g ogórek świeży 27 g	ogórkowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g ryba pieczona w jarzynach 100 g jabłko deserowe 120 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	kawa zbożowa na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb razowy wieloziarnisty 60 g masło roślinne 20 g cukier 10 g twarożek 70 g ogórek świeży 27 g mielonka turystyczna 69 g	banan 98 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 642,2 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 383,6 suma cukrów prostych [g] 105,5 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
2025-05-16 piątek	Podstawowa	makaron na mleku 400 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g ser topiony 100 g pomidor 27 g herbata z cytryną 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami (mr) 400 g kasza jęczmienna 200 g potrawka wieprzowa 200 g ogórek kiszony 90 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g kielbasa krakowska 69 g ogórek świeży 27 g	pomarańcza 96 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 951,7 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 401 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2

2025-05-16 piątek	Łatwostrawna	makaron na mleku 400 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g ser topiony 100 g pomidor 27 g herbata z cytryną 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami (mr) 400 g kasza jęczmienna 200 g potrawka wieprzowa 200 g jabłko deserowe 120 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	herbata z cytryną 250 ml bułki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g cukier 10 g kielbasa krakowska 69 g ogórek świeży 27 g	pomarańcza 96 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 293,5 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 464,2 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb razowy wieloziarnisty 60 g masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa parówkowa 78 g pomidor 27 g ogórek świeży 27 g	solferino z ziemniakami 400 ml makaron 200 g ser biały 150 g bita śmietana 50 g cukier 10 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb żytni 60 g masło roślinne 20 g pasztetowa 70 g ogórek kiszony 50 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,5 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 117,7 Węglowodany ogółem [g] 287,9 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
2025-05-17 sobota	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa parówkowa 78 g pomidor 27 g ogórek świeży 27 g	solferino z ziemniakami 400 ml makaron 200 g ser biały 150 g bita śmietana 50 g cukier 10 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	herbata z cytryną 250 ml bułki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g pasztetowa 70 g ogórek kiszony 50 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 973,7 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 120 Węglowodany ogółem [g] 388,2 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,8
	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb żytni 60 g masło extra 20 g cukier 10 g połędwica drobiowa 70 g pomidor 27 g	pomidorowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g schab duszony b/k 50 g fasolka szparagowa mr 90 g sos 100 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g twarożek 70 g marmolada 25 g	jogurt owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 301,6 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 31
2025-05-18 niedziela	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g połędwica drobiowa 70 g pomidor 27 g	pomidorowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g schab duszony b/k 50 g sos 100 g fasolka szparagowa mr 90 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g twarożek 70 g marmolada 25 g	jogurt owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 352,5 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb żytni 60 g masło extra 20 g cukier 10 g połędwica drobiowa 70 g pomidor 27 g	pomidorowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g schab duszony b/k 50 g sos 100 g fasolka szparagowa mr 90 g kompot z jabłek z sokiem 250 g	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g twarożek 70 g marmolada 25 g	jogurt owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 301,6 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 31