

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-06-09 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wielozłazniasty 120 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa szynkowa 69 g 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	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 jajko gotowane 50 g (JAJ) ser żółty 50 g (MLE) sałata zielona 10 g	kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,7 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 314,6 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wielozłazniasty 120 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa szynkowa 69 g 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	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 żółty 50 g (MLE) sałata zielona 10 g	kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 824,9 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 363,9 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
2025-06-10 wtorek	Podstawowa	płatki owsiane 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) ogórek świeży 27 g pomidor 27 g herbata z cytryną 250 ml	krupnik z ziemniakami 400 ml (MLE) spaghetti 400 g kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb żytni 120 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g pieczeń rzymska 73 g (SOJ, GOR) sałata zielona 10 g	ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 205,3 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 114,5 Węglowodany ogółem [g] 443,5 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Łatwostrawna	płatki owsiane 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) ogórek świeży 27 g pomidor 27 g herbata z cytryną 250 ml	krupnik z ziemniakami 400 ml (MLE) spaghetti 400 g kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g pieczeń rzymska 73 g (SOJ, GOR) sałata zielona 10 g	ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 478,9 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 115,5 Węglowodany ogółem [g] 497,5 suma cukrów prostych [g] 81,3 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,9

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-11 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 ser żółty 50 g (MLE) ogórek świeży 30 g pomidor 30 g	ogórkowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g pulpet wieprzowy gotowany 100 g (JAJ) sos jarzynowy 150 ml (MLE) kompot rabarbarowy 250 ml	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 kielbasa mortadela 73 g (SOJ) ogórek świeży 30 g sałata zielona 10 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,3 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 323,7 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g ser żółty 50 g (MLE) ogórek świeży 30 g pomidor 30 g	ogórkowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g pulpet wieprzowy gotowany 100 g (JAJ) sos jarzynowy 150 ml (MLE) kompot rabarbarowy 250 ml	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 kielbasa mortadela 73 g (SOJ) ogórek świeży 30 g sałata zielona 10 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 621,3 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 374,6 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
2025-06-12 czwartek	Podstawowa	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb razowy wielozłazisty 120 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g połędwica drobiowa 73 g (SOJ) ogórek świeży 30 g sałata zielona 10 g	solferino z ziemniakami 400 ml (MLE) kasza jęczmienna 200 g potrawka wieprzowa 200 g sałata zielona 60 g śmietana 20 g kompot rabarbarowy 250 ml	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) marmolada 25 g pomidor 30 g	pomarańcza 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,9 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 350 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
	Łatwostrawna	kakao na mleku 250 ml (MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g połędwica drobiowa 73 g (SOJ) ogórek świeży 30 g sałata zielona 10 g	solferino z ziemniakami 400 ml (MLE) kasza jęczmienna 200 g potrawka wieprzowa 200 g sałata zielona 60 g śmietana 20 g kompot rabarbarowy 250 ml	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) marmolada 25 g pomidor 30 g	pomarańcza 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 694,9 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 400,8 suma cukrów prostych [g] 91 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
2025-06-13 piątek	Podstawowa	makaron na mleku 400 ml (GLU, MLE) bułki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g mozzarella 62 g pomidor 30 g herbata z cytryną 250 ml sałata zielona 6 g	pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) ziemniaki 200 g kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ) sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i oleju 120 g kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) chleb razowy wielozłazisty 120 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa szynkowa 70 g pomidor 27 g ogórek świeży 27 g sałata zielona 6 g	banan 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 876,7 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 415,8 suma cukrów prostych [g] 97 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9

Jadłospisy z 23. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-13 piątek	Łatwostrawna	makaron na mleku 400 ml (GLU, MLE) bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g mozzarella 62 g pomidor 30 g herbata z cytryną 250 ml sałata zielona 6 g	pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) ziemniaki 200 g kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ) buraczki duszone 100 g (MLE) kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml (MLE) bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa szynkowa 70 g pomidor 27 g ogórek świeży 27 g sałata zielona 6 g	banan 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 164,7 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 479,7 suma cukrów prostych [g] 103,9 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Podstawowa	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) chleb razowy wielozłazisty 60 g (GLU) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g szynka kanapkowa 70 g (SOJ) pomidor 27 g	botwina z ziemniakami 400 g (MLE) risotto z mięsem 250 g sos pomidorowy 150 ml (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	gruszka 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,2 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 342,4 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
2025-06-14 sobota	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g szynka kanapkowa 70 g (SOJ) pomidor 27 g	botwina z ziemniakami 400 g (MLE) risotto z mięsem 250 g sos pomidorowy 150 ml (MLE) kompot rabarbarowy 250 ml	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 6 g	gruszka 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 896,4 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 442,7 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
	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 krakowska 72 g ogórek kiszony 50 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 wielozłazisty 120 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g twarożek 70 g (MLE) dżem 25 g	jogurt owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,9 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 283,5 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
2025-06-15 niedziela	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml bulki pszenne 2 szt (GLU, MLE) masło extra 20 g (MLE) cukier 10 g kielbasa krakowska 72 g ogórek kiszony 50 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 wielozłazisty 120 g (GLU) masło roślinne 20 g (MLE) cukier 10 g twarożek 70 g (MLE) dżem 25 g	jogurt owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488,9 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 334,4 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8

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,