

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-06-23 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wielozłazisty 120 g masło extra 20 g cukier 10 g mielonka tyrolska 68 g ogórek kiszony 50 g	barszcz biały z ziemniakami d 400 ml fasolka po bretońsku 300 g chleb mieszany pszenno-żytni 100 g kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb razowy wielozłazisty 60 g masło roślinne 20 g cukier 10 g ser topiony 100 g pomidor 26 g sałata zielona 6 g	jogurt owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 815,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 103 <b>Tłuszcz [g]</b> 118,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 356,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,9 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 56,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45
	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wielozłazisty 120 g masło extra 20 g cukier 10 g mielonka tyrolska 68 g ogórek kiszony 50 g	barszcz biały z ziemniakami d 400 ml risotto z mięsem 250 g sos pomidorowy 150 ml kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g cukier 10 g ser topiony 100 g pomidor 26 g sałata zielona 6 g	jogurt owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 686,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,4 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 52,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8
2025-06-24 wtorek	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 400 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g ser topiony 100 g ogórek świeży 26 g pomidor 27 g herbata z cytryną 250 ml	krupnik z ziemniakami 400 ml spaghetti 400 g kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml chleb żytni 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g pieczeń rzymska 67 g sałata zielona 6 g	ciasto drożdżowe 98 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 180,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 113,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 441,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,6 <b>Sól [g]</b> 9,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 55,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3
	Łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 400 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g ser topiony 100 g ogórek świeży 26 g pomidor 27 g herbata z cytryną 250 ml	krupnik z ziemniakami 400 ml spaghetti 400 g kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g cukier 10 g pieczeń rzymska 67 g sałata zielona 6 g	ciasto drożdżowe 98 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 454,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 114,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 495,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,1 <b>Sól [g]</b> 10,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 56 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-25 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 ser żółty 50 g ogórek świeży 26 g	ogórkowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g pulpet wieprzowy gotowany 100 g sos jarzynowy 150 ml kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb razowy wielozłazniasty 60 g masło roślinne 20 g cukier 10 g kielbasa mortadela 66 g ogórek świeży 26 g sałata zielona 6 g	jabłko deserowe 120 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 261 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,1 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,1
	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g ser żółty 50 g ogórek świeży 26 g	ogórkowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g pulpet wieprzowy gotowany 100 g sos jarzynowy 150 ml kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb razowy wielozłazniasty 60 g masło roślinne 20 g cukier 10 g kielbasa mortadela 66 g ogórek świeży 26 g sałata zielona 6 g	jabłko deserowe 120 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 519 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 83 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,7 <b>Sól [g]</b> 10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1
2025-06-26 czwartek	Podstawowa	kakao na mleku 250 ml chleb razowy wielozłazniasty 120 g masło extra 20 g cukier 10 g połędwica drobiowa 68 g ogórek świeży 26 g sałata zielona 6 g	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml 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 chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb razowy wielozłazniasty 60 g masło roślinne 20 g cukier 10 g twarożek 70 g marmolada 25 g pomidor 26 g	pomarańcza 101 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 392,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 92 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 336,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,6 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,3
	Łatwostrawna	kakao na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g połędwica drobiowa 68 g ogórek świeży 26 g sałata zielona 6 g	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml 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 chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb razowy wielozłazniasty 60 g masło roślinne 20 g cukier 10 g twarożek 70 g marmolada 25 g pomidor 26 g	pomarańcza 101 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 646 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 386,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,6 <b>Sól [g]</b> 8,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-27 piątek	Podstawowa	makaron na mleku 400 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g ser mozzarella 0,5 szt pomidor 26 g herbata z cytryną 250 ml	botwina z ziemniakami 400 g ryż gotowany 200 g ryba gotowana 50 g sos pomidorowy 150 ml kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml chleb razowy wielozłarnisty 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g jajko gotowane 50 g ogórek świeży 26 g sałata zielona 6 g	banan 95 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 822,9</b> <b>Białko ogółem [g] 107,2</b> <b>Tłuszcz [g] 87,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 415,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 85,8</b> <b>Sól [g] 5,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,7</b>
	Łatwostrawna	makaron na mleku 400 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g ser mozzarella 0,5 szt pomidor 26 g herbata z cytryną 250 ml	botwina z ziemniakami 400 g ryż gotowany 200 g ryba gotowana 50 g sos pomidorowy 150 ml kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g cukier 10 g jajko gotowane 50 g ogórek świeży 26 g sałata zielona 6 g	banan 95 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 080,9</b> <b>Białko ogółem [g] 115,3</b> <b>Tłuszcz [g] 88</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 466,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 84,4</b> <b>Sól [g] 6,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,4</b>
2025-06-28 sobota	Podstawowa	kawa zbożowa na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb razowy wielozłarnisty 60 g masło extra 20 g cukier 10 g szynka kanapkowa 70 g pomidor 26 g	selerowa z ziemniakami 400 ml risotto z mięsem 250 g sos koperkowy 150 ml kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb żytni 60 g masło roślinne 20 g cukier 10 g ser żółty 50 g ogórek świeży 26 g sałata zielona 6 g	gruszka 146 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,3</b> <b>Białko ogółem [g] 88,3</b> <b>Tłuszcz [g] 77,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 333,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 76,6</b> <b>Sól [g] 9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,4</b>
	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g szynka kanapkowa 70 g pomidor 26 g	selerowa z ziemniakami 400 ml risotto z mięsem 250 g sos koperkowy 150 ml kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g cukier 10 g ser żółty 50 g ogórek świeży 26 g sałata zielona 6 g	gruszka 146 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 833,5</b> <b>Białko ogółem [g] 105,8</b> <b>Tłuszcz [g] 79,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 434</b> <b>suma cukrów prostych [g] 76,8</b> <b>Sól [g] 10,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-29 niedziela	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb razowy wieloziarnisty 60 g masło extra 20 g cukier 10 g połudwica miodowa 70 g ser żółty 50 g pomidor 27 g	pomidorowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g potrawka wieprzowa 200 g sałata zielona 60 g śmietana 20 g kompot rabarbarowy 250 ml	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g twarożek 70 g dżem 25 g	jabłko deserowe 120 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,6</b> <b>Białko ogółem [g] 89,2</b> <b>Tłuszcz [g] 78,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 285,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 68,4</b> <b>Sól [g] 8,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,8</b>
	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g połudwica miodowa 70 g ser żółty 50 g pomidor 27 g	pomidorowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g potrawka wieprzowa 200 g sałata zielona 60 g śmietana 20 g kompot rabarbarowy 250 ml	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g twarożek 70 g dżem 25 g	jabłko deserowe 120 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,8</b> <b>Białko ogółem [g] 97,7</b> <b>Tłuszcz [g] 79,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 334,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 68,1</b> <b>Sól [g] 8,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,4</b>