

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-06-30 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło extra 20 g cukier 10 g mielonka tyrolska 66 g ogórek kiszony 50 g	szczawiowa z ziemniakami 400 ml makaron ugotowany 200 g ser biały 150 g bita śmietana 50 g cukier 15 g kompot rabarbarowy 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 27 g sałata zielona 6 g	jabłko deserowe 120 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 611,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 107,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,8 suma cukrów prostych [g] 90,8 <b>Sól [g]</b> 10,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 62,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1
	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło extra 20 g cukier 10 g mielonka tyrolska 66 g ogórek kiszony 50 g	szczawiowa z ziemniakami 400 ml makaron ugotowany 200 g ser biały 150 g bita śmietana 50 g cukier 15 g 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 27 g sałata zielona 6 g	jabłko deserowe 120 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 862,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 108,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 384,1 suma cukrów prostych [g] 90,4 <b>Sól [g]</b> 11,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 63 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,7
2025-07-01 wtorek	Podstawowa	makaron na mleku 400 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g ser mozzarella 0,5 szt pomidor 25 g herbata z cytryną 250 ml	krupnik z ziemniakami 400 ml bigos z młodej kapusty 300 g chleb mieszany pszenno-żytni 50 g kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml chleb żytni 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g pasztetowa 66 g ogórek świeży 25 g sałata zielona 6 g	kefir 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 941,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 125,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363,3 suma cukrów prostych [g] 88,9 <b>Sól [g]</b> 10,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 59,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9
	Łatwostrawna	makaron na mleku 400 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g ser mozzarella 0,5 szt pomidor 25 g herbata z cytryną 250 ml	krupnik z ziemniakami 400 ml ziemniaki 200 g filet z kurczaka panierowany pieczony 100 g sałata zielona 60 g śmietana 20 g kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g cukier 10 g pasztetowa 66 g ogórek świeży 25 g sałata zielona 6 g	kefir 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 156,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 104,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 440,7 suma cukrów prostych [g] 79,5 <b>Sól [g]</b> 10,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 52,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,3

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-02 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 salceson drobiowy 65 g ogórek świeży 25 g	jarzynowa z makaronem 400 ml ziemniaki 200 g kotlet wieprzowy pieczony 100 g buraczki duszone ml 100 g kompot rabarbarowy 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 25 g sałata zielona 6 g	jogurt owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,3</b> <b>Białko ogółem [g] 96</b> <b>Tłuszcz [g] 89,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 82,9</b> <b>Sól [g] 8,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,9</b>
	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g salceson drobiowy 65 g ogórek świeży 25 g	jarzynowa z makaronem 400 ml ziemniaki 200 g kotlet wieprzowy pieczony 100 g buraczki duszone ml 100 g kompot rabarbarowy 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 25 g sałata zielona 6 g	jogurt owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 694,3</b> <b>Białko ogółem [g] 105</b> <b>Tłuszcz [g] 90,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 377,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 83,5</b> <b>Sól [g] 9,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,9</b>
2025-07-03 czwartek	Podstawowa	kakao na mleku 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa mortadela 67 g ogórek świeży 26 g sałata zielona 6 g	pomidorowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g ryba pieczona w panierce 100 g mizeria z ogórka świeżego ze śmietaną 100 g kompot rabarbarowy 250 ml	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 26 g	banan 94 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,8</b> <b>Białko ogółem [g] 85,4</b> <b>Tłuszcz [g] 83,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 310,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 85</b> <b>Sól [g] 7,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,5</b>
	Łatwostrawna	kakao na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa mortadela 67 g ogórek świeży 26 g sałata zielona 6 g	pomidorowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g ryba pieczona w panierce 100 g kompot rabarbarowy 250 ml jabłko deserowe 120 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 26 g	banan 94 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,8</b> <b>Białko ogółem [g] 92,7</b> <b>Tłuszcz [g] 81,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 368,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 90,2</b> <b>Sól [g] 8,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,5</b>

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-04 piątek	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g ser topiony 100 g pomidor 27 g płatki owsiane na mleku 400 ml	ogórkowa z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna 200 g potrawka wieprzowa 200 g kalefior 80 g kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml chleb razowy wielozłarnisty 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g szynka kanapkowa 70 g sałata zielona 6 g ogórek świeży 27 g	gruszka 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 955,4</b> <b>Białko ogółem [g] 109,3</b> <b>Tłuszcz [g] 105,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 408,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 86,3</b> <b>Sól [g] 11,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,3</b>
	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g ser topiony 100 g pomidor 27 g płatki owsiane na mleku 400 ml	ogórkowa z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna 200 g potrawka wieprzowa 200 g kalefior 80 g kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g cukier 10 g szynka kanapkowa 70 g sałata zielona 6 g ogórek świeży 27 g	gruszka 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 213,4</b> <b>Białko ogółem [g] 117,4</b> <b>Tłuszcz [g] 106,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 459,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 84,9</b> <b>Sól [g] 12,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26</b>
2025-07-05 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 południca miodowa 70 g pomidor 27 g	solferino z ziemniakami i wędliną 400 ml makaron ugotowany 200 g jabłko pieczone 100 g bita śmietana 50 g 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 topiony 100 g ogórek świeży 27 g	pomarańcza 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 455</b> <b>Białko ogółem [g] 81,7</b> <b>Tłuszcz [g] 94,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 89,2</b> <b>Sól [g] 9,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,7</b>
	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g południca miodowa 70 g pomidor 27 g	solferino z ziemniakami i wędliną 400 ml makaron ugotowany 200 g jabłko pieczone 100 g bita śmietana 50 g kompot rabarbarowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g cukier 10 g ser topiony 100 g ogórek świeży 27 g	pomarańcza 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 963,2</b> <b>Białko ogółem [g] 99,2</b> <b>Tłuszcz [g] 97</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 432,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 89,5</b> <b>Sól [g] 11,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,4</b>

Jadłospisy z 26. tygodnia, tj. od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-06 niedziela	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb żytni 60 g masło extra 20 g cukier 10 g polędwica drobiowa 70 g pomidor 27 g	zacierka na rosole 400 ml 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 masło roślinne 20 g cukier 10 g twarożek 70 g marmolada 25 g	jabłko deserowe 120 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 849,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,9 <b>Sól [g]</b> 4,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,7
	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g polędwica drobiowa 70 g pomidor 27 g	zacierka na rosole 400 ml 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 masło roślinne 20 g cukier 10 g twarożek 70 g marmolada 25 g	jabłko deserowe 120 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 107,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,5 <b>Sól [g]</b> 5,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 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,