

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-07-07 poniedziałek	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa szynkowa 65 g ogórek kiszony 50 g	botwina z ziemniakami 400 g makaron ugotowany 200 g ser biały 150 g bita śmietana 50 g cukier 15 g kompot wiśniowy 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 ogórek świeży 27 g	banan 114 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,3 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 344 suma cukrów prostych [g] 98,3 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło extra 20 g cukier 10 g kielbasa szynkowa 65 g ogórek kiszony 50 g	botwina z ziemniakami 400 g makaron ugotowany 200 g ser biały 150 g bita śmietana 50 g cukier 15 g kompot wiśniowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g cukier 10 g ser żółty 50 g ogórek świeży 27 g	banan 114 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 754,5 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 393,4 suma cukrów prostych [g] 98 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
2025-07-08 wtorek	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g ser mozzarella 0,5 szt pomidor 27 g kasza manna na mleku 400 ml	rosół z makaronem 400 g ziemniaki 200 g wołowina gotowana zmielona 60 g buraczki duszone mł 100 g kompot wiśniowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml chleb żytni 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g mielonka turystyczna 70 g ogórek świeży 27 g sałata zielona 6 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 599,8 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 380,7 suma cukrów prostych [g] 88,8 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g ser mozzarella 0,5 szt pomidor 27 g kasza manna na mleku 400 ml	rosół z makaronem 400 g ziemniaki 200 g wołowina gotowana zmielona 60 g buraczki duszone mł 100 g kompot wiśniowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g cukier 10 g mielonka turystyczna 70 g ogórek świeży 27 g sałata zielona 6 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 873,4 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 434,6 suma cukrów prostych [g] 89,3 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

2025-07-09 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 70 g pomidor 27 g sałata zielona 6 g	koperkowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g potrawka z kurczaka 200 g sałata zielona 60 g śmietana 20 g kompot wiśniowy 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 ogórek świeży 27 g sałata zielona 6 g	jogurt owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,8 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 302,2 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g salceson drobiowy 70 g pomidor 27 g sałata zielona 6 g	koperkowa z ryżem 400 ml ziemniaki 200 g potrawka z kurczaka 200 g sałata zielona 60 g śmietana 20 g kompot wiśniowy 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 ogórek świeży 27 g sałata zielona 6 g	jogurt owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,8 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 353,1 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
2025-07-10 czwartek	Podstawowa	kakao na mleku 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło extra 20 g cukier 10 g pasztet drobiowy pieczony 70 g pomidor 27 g	krupnik z ziemniakami 400 ml ziemniaki 200 g kotlet rybny pieczony 100 g ćwikła z jabłkiem 120 g kompot wiśniowy 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 27 g sałata zielona 6 g	brzoskwinia 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,6 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 328,7 suma cukrów prostych [g] 87,5 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	Łatwostrawna	kakao na mleku 250 ml bułki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g pasztet drobiowy pieczony 70 g pomidor 27 g	krupnik z ziemniakami 400 ml ziemniaki 200 g kotlet rybny pieczony 100 g ćwikła z jabłkiem 120 g kompot wiśniowy 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 27 g sałata zielona 6 g	brzoskwinia 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 586,6 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 379,6 suma cukrów prostych [g] 86 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
2025-07-11 piątek	Podstawowa	kasza manna 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	jarzynowa z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna 200 g pulpet wieprzowy gotowany 100 g sos pomidorowy 150 ml kapusta młoda duszona 120 g kompot wiśniowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml chleb razowy wieloziarnisty 120 g masło roślinne 20 g cukier 10 g jajko gotowane 50 g ogórek świeży 27 g sałata zielona 6 g	ciasto drożdżowe 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 532 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 135,7 Węglowodany ogółem [g] 478,8 suma cukrów prostych [g] 93,8 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 65,7 Błonnik pokarmowy [g] 35

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-11 piątek	Łatwostrawna	kasza manna na mleku 400 ml bulki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g ser topiony 100 g pomidor 27 g herbata z cytryną 250 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna 200 g pulpet wieprzowy gotowany 100 g sos pomidorowy 150 ml marchewka duszona (mr) 100 g kompot wiśniowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml bulki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g cukier 10 g jajko gotowane 50 g ogórek świeży 27 g sałata zielona 6 g	ciasto drożdżowe 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 601,1 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 528,2 suma cukrów prostych [g] 91,8 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 61,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	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 ser żółty 50 g pomidor 27 g sałata zielona 6 g	zalewajka z ziemniakami 400 ml fasolka po bretońsku 300 g chleb mieszany pszenno-żytni 60 g kompot wiśniowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb żytni 60 g masło roślinne 20 g cukier 10 g połudwica miodowa 70 g ogórek świeży 27 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 604,1 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 343,5 suma cukrów prostych [g] 79,1 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,6
2025-07-12 sobota	Łatwostrawna	kawa zbożowa na mleku 250 ml bulki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g ser żółty 50 g pomidor 27 g sałata zielona 6 g	zalewajka z ziemniakami 400 ml makaron z mięsem 250 g sos pomidorowy 150 ml kompot wiśniowy 250 ml	kakao na mleku 250 ml bulki pszenne 2 szt masło roślinne 20 g cukier 10 g połudwica miodowa 70 g ogórek świeży 27 g	jabłko deserowe 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 906 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 432,2 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb żytni 60 g masło extra 20 g cukier 10 g mielonka tyrolska 70 g pomidor 27 g	ryżowa 400 g ziemniaki 200 g potrawka wieprzowa 200 g sałata zielona 60 g śmietana 20 g kompot wiśniowy 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	maślanka 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,5 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 284,7 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 28
2025-07-13 niedziela	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 ml bulki pszenne 2 szt masło extra 20 g cukier 10 g mielonka tyrolska 70 g pomidor 27 g	ryżowa 400 g ziemniaki 200 g potrawka wieprzowa 200 g sałata zielona 60 g śmietana 20 g kompot wiśniowy 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	maślanka 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,5 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 335,6 suma cukrów prostych [g] 68,8 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Podstawowa	herbata z cytryną 250 ml chleb mieszany pszenno-żytni 60 g chleb żytni 60 g masło extra 20 g cukier 10 g mielonka tyrolska 70 g pomidor 27 g	ryżowa 400 g ziemniaki 200 g potrawka wieprzowa 200 g sałata zielona 60 g śmietana 20 g kompot wiśniowy 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	maślanka 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,5 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 284,7 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 28