

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-19 wtorek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pierś w paski 80 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) szpinak zasmażany 110 g (1, 7) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 198,3</b> <b>Białko ogółem [g] 80,4</b> <b>Tłuszcz [g] 83,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 306,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,5</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7</b> <b>Sód [mg] 1 926</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,6</b>
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa marchwiowa z grzankami bśm 300 ml (1, 9) pierś w paski 80 g (1) szpinak zasmażany 110 g (1, 7) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 239,3</b> <b>Białko ogółem [g] 80,4</b> <b>Tłuszcz [g] 84,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,6</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3</b> <b>Sód [mg] 1 791,3</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2</b>
2024-03-20 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) kasza jaglana z mussem jagodowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłki 110 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) pomidor 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2 088,6</b> <b>Białko ogółem [g] 69,9</b> <b>Tłuszcz [g] 62,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 343,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2</b> <b>Sód [mg] 1 610,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17</b>

2024-03-20 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) sałata lodowa 50 g pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2 152,2</b> <b>Białko ogółem [g] 69,7</b> <b>Tłuszcz [g] 66,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 344,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7</b> <b>Sód [mg] 1 475,8</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,6</b>
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny bśm 150 g (1) sur z ogórka kisz 80 g buraki zasmażane 100 g (1) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 265,5</b> <b>Białko ogółem [g] 78,8</b> <b>Tłuszcz [g] 83,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 322,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7</b> <b>Sód [mg] 3 975,1</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6</b>
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny bśm 150 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 294,6</b> <b>Białko ogółem [g] 79,8</b> <b>Tłuszcz [g] 85,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 319,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3</b> <b>Sód [mg] 2 987,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2</b>

2024-03-22 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z pora 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal]</b> 201,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,6 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 23,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,1 <b>Sód [mg]</b> 1 840 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 20,3
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal]</b> 2138,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 15,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 26 <b>Sód [mg]</b> 1 601,5 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 20,1
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy bśm 150 ml (1) brokuł gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) galaretką drobiowa 80 g (6, 9, 12) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2232,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 13,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31,4 <b>Sód [mg]</b> 2 954,5 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 32,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-19 do dnia 2024-03-25 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-23 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml (1, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy bśm 150 ml (1) brokuł gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) galaretk drobiowa 80 g (6, 9, 12) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 267,4</b> <b>Białko ogółem [g] 72,4</b> <b>Tłuszcz [g] 83,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 328,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31</b> <b>Sód [mg] 2 816,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,3</b>
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak pieczony 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2 320,8</b> <b>Białko ogółem [g] 109,5</b> <b>Tłuszcz [g] 84,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31</b> <b>Sód [mg] 2 376,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,6</b>
2024-03-24 niedziela	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) potrawka 170 g (1, 7, 9) fasolka szp got 60 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2 200,1</b> <b>Białko ogółem [g] 92,8</b> <b>Tłuszcz [g] 72,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 320,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,5</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2</b> <b>Sód [mg] 2 029</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26</b>

2024-03-25 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z rzodkiewką 70 g (7) sałata 0,05 szt szczypiorek 5 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) kotlet schabowy 90 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 331,5</b> <b>Białko ogółem [g] 95,3</b> <b>Tłuszcz [g] 78,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 338,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,7</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8</b> <b>Sód [mg] 1 308,1</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9</b>
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) schab gotowany 60 g sos koperkowy 150 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 164,5</b> <b>Białko ogółem [g] 92,3</b> <b>Tłuszcz [g] 64,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,6</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9</b> <b>Sód [mg] 1 161</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6</b>