

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-08 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-02 wtorek	podstawowa	chleb mieszany 90 g masło 10 g twaróg waniliowy 70 g kawa inka na mleku 270 ml jogurt owocowy 150 g	jabłko deserowe 170 g	zupa kaszubska 300 ml gulasz mięsny 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g sałatka wiosenna 70 g makaron gotowany 150 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g baton szynkowy 50 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2184,1</b> <b>Białko ogółem [g] 80,1</b> <b>Tłuszcz [g] 72,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,4</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7</b> <b>Sód [mg] 2895,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,7</b>
	łatwostrawna	bułka 80 g masło 10 g twaróg waniliowy 70 g kawa inka na mleku 270 ml jogurt owocowy 150 g	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml gulasz mięsny 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g kalafior gotowany 100 g makaron gotowany 150 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g masło 10 g baton szynkowy 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2232,4</b> <b>Białko ogółem [g] 81,3</b> <b>Tłuszcz [g] 74,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 328,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3</b> <b>Sód [mg] 2803,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3</b>

2024-04-03 środa	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml risotto mięsno-jarzynowe 200 g sos pomidorowy bśm 150 ml brokuł gotowany 100 g buraki zasmażane 100 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g połędwica z drob 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 1 986,1</b> <b>Białko ogółem [g] 72,1</b> <b>Tłuszcz [g] 57,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 323,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,6</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21</b> <b>Sód [mg] 2 657,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,7</b>
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml risotto mięsno-jarzynowe 200 g sos pomidorowy bśm 150 ml brokuł gotowany 100 g buraki zasmażane 100 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g masło 10 g połędwica z drob 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2 049,7</b> <b>Białko ogółem [g] 71,9</b> <b>Tłuszcz [g] 61,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 323,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,5</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4</b> <b>Sód [mg] 2 523,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,3</b>
2024-04-04 czwartek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml masło 10 g chleb mieszany 90 g twaróg z rzodkiewką 70 g szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml pierś gotowana 70 g sur z kapusty sł z majonezem 100 g marchewka zasmażana 100 g sos jarzynowy 150 ml ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g masło 10 g krakowska 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2 192,1</b> <b>Białko ogółem [g] 91,8</b> <b>Tłuszcz [g] 70,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 329,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5</b> <b>Sód [mg] 2 110,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,5</b>

2024-04-04 czwartek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg 70 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g	barszcz czerwony z ziemni 300 ml pieś gotowana 70 g sos jarzynowy 150 ml marchewka zasmażana 100 g fasolka szp got 60 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g masło 10 g krakowska 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2176,3</b> <b>Białko ogółem [g] 90,4</b> <b>Tłuszcz [g] 71</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 319,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,7</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8</b> <b>Sód [mg] 1881,3</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,9</b>
2024-04-05 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami bśm 300 ml kasza jaglana z musem jagodowym 200 g sur z marchwi i jabłka 110 g jogurt naturalny 150 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g śledzie po węgiersku 90 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2282,9</b> <b>Białko ogółem [g] 72</b> <b>Tłuszcz [g] 82,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 347,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6</b> <b>Sód [mg] 6041,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,6</b>
2024-04-05 piątek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml kasza jaglana z musem jagodowym 200 g jogurt naturalny 150 g sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2215,4</b> <b>Białko ogółem [g] 63,8</b> <b>Tłuszcz [g] 77,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 345,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5</b> <b>Sód [mg] 1599,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5</b>

2024-04-06 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g baton szynkowy 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml fasolka po bretońsku 180 g sałatka z buraka 110 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g pasztet drobiowy 80 g ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g połędwica drobiowa 30 g	<b>Energia [kcal] 2191,5</b> <b>Białko ogółem [g] 87,3</b> <b>Tłuszcz [g] 80,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3</b> <b>Sód [mg] 2928,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5</b>
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g baton szynkowy 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml zraz mielony 70 g sałatka z buraka 110 g kalafior gotowany 100 g ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g połędwica drobiowa 30 g	<b>Energia [kcal] 2257,7</b> <b>Białko ogółem [g] 90,1</b> <b>Tłuszcz [g] 81,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 312,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27</b> <b>Sód [mg] 1962,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2</b>
2024-04-07 niedziela	podstawowa	ryż na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml antrykot gotowany 60 g sos chrzanowy 150 ml Marchew z groszkiem mr. 100 g sur z kapusty czerw 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2077,8</b> <b>Białko ogółem [g] 89,2</b> <b>Tłuszcz [g] 64,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 312,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5</b> <b>Sód [mg] 2161,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,9</b>

2024-04-07 niedziela	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml antrykot gotowany 60 g sos chrzanowy 150 ml fasolka szp got 60 g Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2087</b> <b>Białko ogółem [g] 88,2</b> <b>Tłuszcz [g] 65,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 307,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30</b> <b>Sód [mg] 1963,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3</b>
2024-04-08 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g twaróg 70 g sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g szczypiorek 5 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml szynka duszona w sosie własnym 110 g sur z kapusty sł z majonezem 100 g buraki zasmażane 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g krakowska 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2159,8</b> <b>Białko ogółem [g] 80,8</b> <b>Tłuszcz [g] 73,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,6</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9</b> <b>Sód [mg] 2997,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8</b>
2024-04-08 poniedziałek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg 70 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml szynka duszona w sosie własnym 110 g buraki zasmażane 100 g kalafior gotowany 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g masło 10 g krakowska 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2181</b> <b>Białko ogółem [g] 81,2</b> <b>Tłuszcz [g] 74,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4</b> <b>Sód [mg] 2834,1</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2</b>