

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-23 do dnia 2024-07-29 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-23 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 100 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) gołąbki 180 g sos pomidorowy 80 ml (1, 7) sałata zielona z sosem winegret 50 g buraki zasmażane 100 g (1) 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 305,9 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1 764,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 100 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pierś w paski 80 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) brokuł 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 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 181,2 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 1 605,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26
2024-07-24 środa	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) pierś sote 80 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 307,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 1 770,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-23 do dnia 2024-07-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-24 środa	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 100 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 250,4 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 1 598,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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) schab sote 70 kg (1) sos chrzanowy 80 ml (1, 7, 9) brokuł gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 103 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1 223,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,3
2024-07-25 czwartek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 100 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 chrzanowy 80 ml (1, 7, 9) 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) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 051,5 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1 092 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,8
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1, 7, 9) brokuł gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 103 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1 223,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-23 do dnia 2024-07-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-26 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) makaron z musuem jagodowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) placek ucierany z truskawkami 60 g (1, 3) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) śledzie po węgiersku 90 g (4) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 573 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 395 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 5 997,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,6
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) makaron z musuem jagodowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml placek ucierany z truskawkami 60 g (1, 3)	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 476,8 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 392,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 1 552,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6
2024-07-27 sobota	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 brokułowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 009,4 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 255,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-23 do dnia 2024-07-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-27 sobota	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 brokułowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) 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) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 051 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 1 142,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) seler z jabłkiem 100 g (7, 8, 9) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 227,6 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 788,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7
	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 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) 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 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 269,5 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 3 050,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-23 do dnia 2024-07-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-29 poniedziałek	podstawowa	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1, 7) jogurt owocowy 150 g (7)	arbuz-dieta 200 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g makaron gotowany 150 g (1, 3) kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2201 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2305 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8
	łatwostrawna	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1, 7) jogurt owocowy 150 g (7)	arbuz-dieta 200 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny bśm 150 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) makaron gotowany 150 g (1, 3) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2225,4 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Błonnik pokarmowy [g] 20 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 2215,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,7