

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-23 do dnia 2024-04-29 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-23 wtorek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt pomidor 100 g sałata 0,05 szt szczypiorek 5 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml pierś w paski 80 g kalafior gotowany 100 g buraki zasmażane 100 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g galaretka drobiowa 80 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2309 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 330 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 2137,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,4
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa marchwiowa z grzankami bśm 300 ml pierś w paski 80 g buraki zasmażane 100 g kalafior gotowany 100 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g masło 10 g galaretka drobiowa 80 g sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2350,9 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2002,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 35
2024-04-24 środa	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml rolada drobiowa nadziewana 100 g sos szpinakowy 80 ml marchewka zasmażana 100 g sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g poledwica z drob 50 g pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2161,4 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 2158,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2

2024-04-24 środa	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml rolada drobiowa nadziewana 100 g sos szpinakowy 80 ml marchewka zasmażana 100 g brokuł gotowany 100 g ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g masło 10 g połędwica z drobiem 50 g sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2200,2 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2037,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,8
	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g twaróg 70 g miód 1 szt sałata 0,05 szt	jogurt owocowy 150 g	pejzanka 300 ml gulasz mięsny 150 g kasza gryczana got 150 g sur z ogórka kisz 80 g buraki zasmażane 100 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g masło 10 g krakowska 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2338,2 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 3861,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,4
2024-04-25 czwartek	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg 70 g miód 1 szt	jogurt owocowy 150 g	pejzanka 300 ml kasza jęczmienna got 180 g gulasz mięsny 150 g buraki zasmażane 100 g fasolka szp got 60 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g masło 10 g krakowska 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2312,1 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2829 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,3

2024-04-26 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g pasta z jaj 90 g rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml ryba sote 90 g Marchew zasmażana mr. 100 g sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g twaróg 40 g	Energia [kcal] 2154,8 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 2072,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g pasta z jaj 90 g pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml ryba sote 90 g Marchew zasmażana mr. 100 g kalafior gotowany 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g twaróg 40 g	Energia [kcal] 2160,3 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 1706,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4
2024-04-27 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g baton szynkowy 50 g sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml pieczeń rzymska 70 g sos szpinakowy 80 ml sur z kapusty s z majonezem 100 g buraki zasmażane 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g żurek z jajkiem i kiełbasa 350 ml herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2192,4 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 2265,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4

2024-04-27 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g baton szynkowy 50 g sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml pieczeń rzymska 70 g sos szpinakowy 80 ml buraki zasmażane 100 g sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g masło 10 g żurek z jajkiem i kiełbasa 350 ml herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2188,1 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 2054 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,8
2024-04-28 niedziela	podstawowa	makaron na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g twaróg z pomidorami 90 g sałata 0,05 szt 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 czerw parzona 100 g brokuł gotowany 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g krakowska 50 g pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2137,3 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 2875,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,6
2024-04-28 niedziela	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g pomidorami 90 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml szynka duszona w sosie własnym 110 g brokuł gotowany 100 g sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g masło 10 g krakowska 50 g pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2213,2 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 2812,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,3

2024-04-29 poniedziałek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml pierś sote 80 g marchewka z groszkiem 100 g sur wielowarzywna 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2277,2 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 2014,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml marchewka zasmażana 100 g kalafior gotowany 100 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2262,5 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 1678,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2