

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-26 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-26 wtorek	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) groszek kons 30 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) danie chińskie-chorzy 220 g (1, 9) kalefior gotowany 100 g (1) sałatka z buraka 110 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 348,8 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 2 581,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80g 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	ryżanka 300 ml (9) pierś w paski 80 g (1) kalefior gotowany 100 g (1) sałatka z buraka 110 g 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) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 114,3 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 835,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,8
2024-03-27 środa	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka bśm 300 ml (1, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) Marchew oprószona mr. 100 g (1) kasza jęczmienna got 180 g (1) sałatka szwedzka 100 g (9, 10) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) parówka 120 g (6, 7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 308,6 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 2 999 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,8

2024-03-27 środa	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) połudwica z drob 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) Marchew oprószone mr. 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) 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2210,7 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1522,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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	pomarańcza 100 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) łazanki z mięsem i kap kisz 300 g (1, 3, 6, 7, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g fasolka szp got 60 g (1) kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 10 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2290,7 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 310 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2230,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 36,1
2024-03-28 czwartek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) łazanki z jarzynami 280 g (1, 3, 9) sur z marchwi i jabłka 110 g fasolka szp got 60 g (1) kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2178,3 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1784,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,7

2024-03-29 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 147,3 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 2 068,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 086,5 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 1 618,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23
2024-03-30 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos szpinakowy 150 ml (1, 7) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) żurek z jajkiem i kiełbasa 350 ml (1, 3, 6, 7, 9, 10) drożdżówka-chorzy 75 g (1, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 558,7 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 392,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 504,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,9

2024-03-30 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos szpinakowy bśm 150 ml (1) buraki zasmażane 100 g (1) sałata lodowa 50 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) żurek z jajkiem i kiełbasa 350 ml (1, 3, 6, 7, 9, 10) drożdżówka-chorz y 75 g (1, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 511,7 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 383,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2 088,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,6
2024-03-31 niedziela	podstawowa	płatki owsiane 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 50 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak pieczony 150 g ziemniaki got 220 Por sur z kapusty czerw parzona 100 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) krakowska 20 g (1, 6, 9)	Energia [kcal] 2 371,8 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 2 218,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,3
2024-03-31 niedziela	łatwostrawna	płatki owsiane 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 50 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak gotowany 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) krakowska 20 g (1, 6, 9)	Energia [kcal] 2 319,6 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 2 124,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,8

2024-04-01 poniedziałek	podstawowa	kasza manna 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	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) kotlet schabowy 90 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) seler z jabłkiem 100 g (7, 8, 9) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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	Energia [kcal] 2 339,5 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 328 Błonnik pokarmowy [g] 33 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 150,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,3
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 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	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 150 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 wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 132,1 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 1 937 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6