

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-27 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos koperkowy 150 ml (1, 7) marchewka zasmażana 100 g (1) sur z ogórka kisz 80 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 375,5 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 695,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,6
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos koperkowy bśm 150 ml (1) marchewka zasmażana 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 383 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 1 674,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,6
2024-02-28 środa	podstawowa	kakao 270 ml (1, 6, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) dżem mały 25 g twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) makaron ze szpinakiem 200 g (1, 3, 7) sałatka z fasoli czerwonej z brokułami 100 g kompot porzeczk 280 ml jabłko pieczone z dżemem 180 g	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) poledwica z drobiu 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 244,1 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 2 704 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-27 do dnia 2024-03-04 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-28 środa	łatwostrawna	kakao 270 ml (1, 6, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) dżem mały 25 g twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt	jogurt owocowy 150 g (7)	ryżanka 300 ml (9) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1, 7, 9) brokuł gotowany 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drobiu 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2075,3 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 600 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak pieczony 150 g sur z kapusty czerw parzona 100 g marchewka z groszkiem 100 g (1) 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 pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2353,8 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 220,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,6
2024-02-29 czwartek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak gotowany 150 g marchewka zasmażana 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) 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	Energia [kcal] 2292,2 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 087,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,1

2024-03-01 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (1, 6, 9) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) kompot porzeczk 280 ml jogurt naturalny 150 g (7)	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) sałatka śledziowa 100 g (3, 4, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) twaróg 40g 40 g (7)	Energia [kcal] 2 444,4 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 6 234,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31
	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 50 g 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) kompot porzeczk 280 ml jogurt naturalny 150 g (7)	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) twaróg 40g 40 g (7)	Energia [kcal] 2 143 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 1 746 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6
2024-03-02 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 pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) fasolka po bretońsku 180 g (1, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasztet drobiowy 80 g (6) ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) połędwica drobiowa 30 g (6)	Energia [kcal] 2 257,4 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 928,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,6

2024-03-02 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	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) sałatka z buraka 110 g kalafior gotowany 100 g (1) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml bułka 30 g (1) masło 5 g (7) połędwica drobiowa 30 g (6)		Energia [kcal] 2261,6 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 2986,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) sur z kapusty kisz 100 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2233,6 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2568,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 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) 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	Energia [kcal] 2235,7 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2180,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5

2024-03-04 poniedziałek	podstawowa	płatki owsiane 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	pomarańcza 100 g	krupnik 300 ml (1, 9) schab sote 70 kg (1) sos chrzanowy 150 ml (1, 7, 9) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2129,8 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1829,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,9
	łatwostrawna	płatki owsiane 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	pomarańcza 100 g	krupnik 300 ml (1, 9) schab sote 70 kg (1) sos chrzanowy 150 ml (1, 7, 9) buraki zasmażane 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2146,4 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 1663,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,3