

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-09 do dnia 2024-04-15 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-09 wtorek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g ser żółty 50 g rukola 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml pulpet z łopatki 70 g sos koperkowy 150 ml Marchew zasmażana mr. 100 g sur z ogórka kisz 80 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 306,6 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 2 638,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g ser żółty 50 g rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml pulpet z łopatki 70 g sos koperkowy bśm 150 ml Marchew zasmażana mr. 100 g sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 295,9 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 1 617 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,7
2024-04-10 środa	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	jogurt owocowy 150 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml pierś w paski 80 g buraki zasmażane 100 g sur wielowarzywna 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 dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 288,4 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 2 036,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-09 do dnia 2024-04-15 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-10 środa	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	jogurt owocowy 150 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 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 dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 218 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 315 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 1 848,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,2
	podstawowa	ryż 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	zalewajka łatwostrawna 300 ml naleśniki z mięsem i kapustą 2szt 220 g sałata lodowa wiosenna 70 g brokuł gotowany 100 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g połędwica z drobiem 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 10 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 197 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 818,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,1
2024-04-11 czwartek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg z pomidorami 90 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml zupki z jarzynami 280 g sałata lodowa 100 g brokuł gotowany 100 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g masło 10 g połędwica z drobiem 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 1 977,1 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 1 371 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2
	podstawowa	ryż 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	zalewajka łatwostrawna 300 ml naleśniki z mięsem i kapustą 2szt 220 g sałata lodowa wiosenna 70 g brokuł gotowany 100 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g połędwica z drobiem 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 10 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 197 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 818,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-09 do dnia 2024-04-15 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-12 piątek	podstawowa	kasza manna 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	gruszka 180 g	pejzanka 300 ml makaron z musiem truskawkowym 200 g jogurt naturalny 150 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g makrela wędzona 120 g ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g połędwica drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 262,9 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 3 410 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,5
	łatwostrawna	kasza manna 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	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml makaron z musiem truskawkowym 200 g jogurt naturalny 150 g kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g połędwica drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 127,8 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 6,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 1 738,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,5
2024-04-13 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g mielonka wp 50 g papryka 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml pieczeń rzymska 70 g sos pomidorowy 150 ml kalafior gotowany 100 g sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g pasta z ciecior ki i suszonych pomid 70 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g twaróg 40 g	Energia [kcal] 2 173,3 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 828,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-09 do dnia 2024-04-15 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-13 sobota	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g mielonka wp 50 g rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml pieczeń rzymska 70 g sos pomidorowy 150 ml kalafior gotowany 100 g sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g masło 10 g krakowska 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g twaróg 40 g	Energia [kcal] 2 268,9 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 325 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 2 345,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,1
	podstawowa	kasza manna 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 pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml pierś sote 80 g Marchew z groszkiem mr. 100 g sur z kapusty czerw parzona 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 św 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 252,6 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 1 719,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4
2024-04-14 niedziela	łatwostrawna	kasza manna 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	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml pierś gotowana 70 g sos koperkowy 150 ml Marchew zasmażana mr. 100 g sałata zielona z sosem winegret 50 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 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 206,5 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 1 562 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,7

2024-04-15 poniedziałek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g twaróg z rzodkiewką 70 g sałata 0,05 szt szczypiorek 5 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml schab sote 70 kg kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g brokuł gotowany 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2131 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 1244,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8
	łatwostrawna	ryż 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	pomarańcza 100 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml schab gotowany 60 g sos koperkowy 150 ml buraki zasmażane 100 g brokuł gotowany 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2003,3 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 312 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 1150,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20