Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-07 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-01 wtorek	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 papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1, 7***) szpinak zasmażany 110 g (***7***) seler z jabłkiem 100 g (***7, 8, 9***) ziemniaki m 180 g 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] 2 117,5** **Białko ogółem [g] 77,2** **Tłuszcz [g] 80,2** **Węglowodany ogółem [g] 304,3** **Błonnik pokarmowy [g] 33,3** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2** **Sód [mg] 2 730,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1**
	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***) szpinak zasmażany 110 g (***7***) kalafior gotowany 100 g (***1***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (***1***) masło 10 g (***7***) kiełbasa 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] 2 084** **Białko ogółem [g] 77,4** **Tłuszcz [g] 76,7** **Węglowodany ogółem [g] 296** **Błonnik pokarmowy [g] 25,8** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3** **Sód [mg] 2 557,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2**
2024-10-02 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) masło 10 g (***7***) chleb mieszany 90 g (***1***) twaróg z rzodkiewką 70 g (***7***) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (***7***)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (***1, 7, 9***) pierś gotowana 70 g sur z kapusty sł z majonezem 100 g (***3, 10***) Marchew zasmażana mr. 100 g (***1***) sos jarzynowy 150 ml (***1, 7, 9***) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (***1***) masło 10 g (***7***) krakowska 50 g (***1, 6, 9***) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	**Energia [kcal] 2 228,2** **Białko ogółem [g] 92,9** **Tłuszcz [g] 72,2** **Węglowodany ogółem [g] 333,9** **Błonnik pokarmowy [g] 35,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4** **Sód [mg] 2 085,4** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25**

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-07 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-02 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) bułka 80 g (***1***) masło 10 g (***7***) twaróg 70 g (***7***) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (***7***)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (***1, 7, 9***) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 150 ml (***1, 7, 9***) Marchew zasmażana mr. 100 g (***1***) fasolka szp got 60 g (***1***) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (***1***) masło 10 g (***7***) krakowska 50 g (***1, 6, 9***) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	**Energia [kcal] 2 219,9** **Białko ogółem [g] 92,1** **Tłuszcz [g] 72,6** **Węglowodany ogółem [g] 326,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7** **Sód [mg] 1 860** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,3**
2024-10-03 czwartek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (***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	gruszka 180 g	zupa dyniowa z grzankami 300 ml (***1, 7, 9***) pierś w paski 80 g (***1***) buraki zasmażane 100 g (***1***) sur wielowarzywna 100 g (***8***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (***1***) masło 10 g (***7***) rolada schabowa 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***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 214,5** **Białko ogółem [g] 86,1** **Tłuszcz [g] 71,3** **Węglowodany ogółem [g] 332,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,6** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6** **Sód [mg] 1 842,8** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7**
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (***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 dyniowa z grzankami 300 ml (***1, 7, 9***) pierś w paski 80 g (***1***) kalafior gotowany 100 g (***1***) buraki zasmażane 100 g (***1***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (***1***) masło 10 g (***7***) rolada schabowa 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] 2 229,9** **Białko ogółem [g] 86,2** **Tłuszcz [g] 72,9** **Węglowodany ogółem [g] 326,7** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3** **Sód [mg] 1 719,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2**

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-07 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-04 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 pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (***6, 9***) makaron z jabłkami i śmietaną 200 g (***1, 3, 7***) jogurt naturalny 150 g (***7***) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (***1***) masło 10 g (***7***) śledzie po węgiersku 90 g (***4***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1***) masło 5 g (***7***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 382,3** **Białko ogółem [g] 83** **Tłuszcz [g] 82** **Węglowodany ogółem [g] 360,3** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1** **Sód [mg] 5 975,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28**
	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	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***1, 7, 9***) makaron z jabłkami i śmietaną 200 g (***1, 3, 7***) jogurt naturalny 150 g (***7***) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (***1***) masło 10 g (***7***) krakowska 50 g (***1, 6, 9***) 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] 68** **Tłuszcz [g] 70,1** **Węglowodany ogółem [g] 341,9** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9** **Sód [mg] 1 734,4** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,8**
2024-10-05 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (***1, 3, 7***) chleb mieszany 90 g (***1***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (***1, 7, 9***) zraz mielony 70 g (***1, 3***) sur z kapusty czerw parzona 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***) 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***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 219,4** **Białko ogółem [g] 79,9** **Tłuszcz [g] 76,3** **Węglowodany ogółem [g] 332,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2** **Sód [mg] 1 655** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6**

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-07 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-05 sobota	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (***1, 3, 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 koperkowa z ziemniakami 300 ml (***1, 7, 9***) zraz mielony 70 g (***1, 3***) Marchew zasmażana mr. 100 g (***1***) fasolka szp got 60 g (***1***) kasza jęczmienna got 180 g (***1***) 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***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 253,5** **Białko ogółem [g] 80,5** **Tłuszcz [g] 78,3** **Węglowodany ogółem [g] 332** **Błonnik pokarmowy [g] 26,5** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8** **Sód [mg] 1 547,8** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2**
2024-10-06 niedziela	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 pomidorowa z makaronem 300 ml (***1, 3, 7, 9***) kotlet z piersi 90 g (***1, 3***) buraki zasmażane 100 g (***1***) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (***3, 10***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (***1***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 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] 2 243,9** **Białko ogółem [g] 81,6** **Tłuszcz [g] 84,2** **Węglowodany ogółem [g] 319,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,6** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4** **Sód [mg] 1 744,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8**
	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 pomidorowa z makaronem 300 ml (***1, 3, 7, 9***) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (***1, 7***) buraki zasmażane 100 g (***1***) kalafior gotowany 100 g (***1***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	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***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 077,8** **Białko ogółem [g] 80,7** **Tłuszcz [g] 66** **Węglowodany ogółem [g] 312,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8** **Sód [mg] 1 567,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2**

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-07 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-07 poniedziałek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (***7***) chleb mieszany 90 g (***1***) masło 10 g (***7***) pasta z jaj 90 g (***3, 7, 10***) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (***7***)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (***1, 7, 9***) pulpet z łopatki 70 g (***1, 3***) sos koperkowy bśm 80 ml (***1***) dynia zasmażana z porem 150 g sur z ogórka kisz 80 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (***1***) masło 10 g (***7***) krakowska 50 g (***1, 6, 9***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 180,7** **Białko ogółem [g] 80,4** **Tłuszcz [g] 82,9** **Węglowodany ogółem [g] 301,6** **Błonnik pokarmowy [g] 24,9** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1** **Sód [mg] 2 895,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,4**
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (***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	jogurt owocowy 150 g (***7***)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (***1, 7, 9***) pulpet z łopatki 70 g (***1, 3***) sos koperkowy bśm 80 ml (***1***) dynia zasmażana 150 g fasolka szp got 60 g (***1***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (***1***) masło 10 g (***7***) krakowska 50 g (***1, 6, 9***) 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] 2 132,6** **Białko ogółem [g] 78,2** **Tłuszcz [g] 75,1** **Węglowodany ogółem [g] 306** **Błonnik pokarmowy [g] 21,9** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6** **Sód [mg] 1 853,4** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,3**