

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-10 do dnia 2024-09-16 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-10 wtorek	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	jogurt owocowy 150 g (7)	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) bigos z młodej kapusty 300 g (1, 6, 7, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2087,7 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1688,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7
	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	jogurt owocowy 150 g (7)	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos koperkowy 80 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2185,5 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 1309,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25
2024-09-11 środa	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 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	śliwka deser 100 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) pieczeń drobiowa z brokulem 100 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g 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] 2117,2 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 1663,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,8

2024-09-11 środa	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	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) pieczeń drobiowa z brokulem 100 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g 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] 2187,2 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 26 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 1563,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3
2024-09-12 czwartek	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) jogurt owocowy 150 g (7)	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak pieczony 150 g sur z kapusty czerwonej parzona 100 g Marchew z groszkiem m. 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2269,3 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 315 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1385,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7
2024-09-12 czwartek	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) jogurt owocowy 150 g (7)	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak gotowany 150 g Marchew zasmażana m. 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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] 2207,7 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 1251,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,1

2024-09-13 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) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) jarzyny po grecku 120 g (9) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 176,5 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 2 112,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,4
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 100 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) jarzyny po grecku 120 g (9) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) 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] 2 201,7 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 1 740,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6
2024-09-14 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g 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] 2 121,2 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 355,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1 899,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17

2024-09-14 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g 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] 2 184,8 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 356,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 764,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,6
2024-09-15 niedziela	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 pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z kapusty s z majonezem 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 068,3 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 2 723,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23
2024-09-15 niedziela	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 makaronem 300 ml (1, 3, 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 truskawkowy 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 118,1 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 558,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3

2024-09-16 poniedziałek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z rzodkiewką 70 g (7) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1, 7, 9) kotlet schabowy 90 g (1, 3) kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka konserwowa 30 g (10, 12) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2406,9 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Błonnik pokarmowy [g] 34 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 1931,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,3
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1, 7, 9) schab gotowany 60 g sos koperkowy 80 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 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] 2162 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 1748,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24