

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-17 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-11 wtorek	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 pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) pieczeń drobiowa z brokułem 100 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) 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) połędwica z drob 50 g (6) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 150,6 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 2 273,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,5
	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 ziemn 300 ml (1, 7, 9) pieczeń drobiowa z brokułem 100 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 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] 2 195,1 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 1 941,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23
2024-06-12 środa	podstawowa	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1, 7) jogurt owocowy 150 g (7)	truskawki-deser 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) sałatka wiosenna 70 g makaron gotowany 150 g (1, 3) kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) papryka 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] 2 084,3 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 291 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 2 931,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-17 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-12 środa	łatwostrawna	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1, 7) jogurt owocowy 150 g (7)	truskawki-deser 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) makaron gotowany 150 g (1, 3) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 148,8 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 2 848,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	truskawki-deser 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak pieczony 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) ogórek św 50 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] 2 283,5 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 295,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 147,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2
2024-06-13 czwartek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	truskawki-deser 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak gotowany 150 g fasolka szp got 60 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ziemniaki got 220 Por 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] 2 250,3 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 300 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 2 041 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,8
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	truskawki-deser 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak pieczony 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) ogórek św 50 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] 2 283,5 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 295,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 147,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2

2024-06-14 piątek	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 lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) makaron z musuem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml placek ucierany z truskawkami 60 g (1, 3)	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) śledzie po węgiersku 90 g (4) 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] 2555,3 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 6363,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,7
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) makaron z musuem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml placek ucierany z truskawkami 60 g (1, 3)	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) połędwica drobiowa 30 g (6)	Energia [kcal] 2419,7 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 374,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 1344,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4
2024-06-15 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml (1, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy bśm 80 ml (1) kalafior gotowany 100 g (1) sałatka z buraka 110 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) galaretka drobiowa 80 g (6, 9, 12) 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] 2251,9 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2962,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-17 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-15 sobota	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml (1, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy bśm 80 ml (1) kalafior gotowany 100 g (1) sałatka z buraka 110 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) galaretką drobiowa 80 g (6, 9, 12) 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] 2 315,5 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 828,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,5
	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 rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) pierś sote 80 g (1) marchewka z groszkiem 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt sałatka szwedzka 30 30 g (9, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 163,2 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 492,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3
2024-06-16 niedziela	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 pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (1, 7) marchewka zasmażana 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g 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] 2 160,7 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 240,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,5

2024-06-17 poniedziałek	podstawowa	<p>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) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>jabłko deserowe 170 g</p>	<p>zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) mizeria ze śmietaną 100 g (7) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 180,1 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 3 035,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,1</p>
	łatwostrawna	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 100 g</p>	<p>jabłko deserowe 170 g</p>	<p>zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>bułka 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 340,6 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 2 977,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,7</p>