

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-13 do dnia 2024-02-19 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 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 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) wątróbka z cebulą i jabłkiem-chorzy 200 g (1) sur z ogórka kisz 80 g buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 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) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2 247,3</b> <b>Białko ogółem [g] 83,1</b> <b>Tłuszcz [g] 79</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 330,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1</b> <b>Sód [mg] 3 108,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,3</b>
	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 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) buraki zasmażane 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) baton szynkowy 50 g (6) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2 266,6</b> <b>Białko ogółem [g] 76,1</b> <b>Tłuszcz [g] 83,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 329</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4</b> <b>Sód [mg] 3 197,6</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2</b>
2024-02-14 środa	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) marchewka zasmażana 100 g (1) sur z pora 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 135,7</b> <b>Białko ogółem [g] 77,3</b> <b>Tłuszcz [g] 66</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 336</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,7</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7</b> <b>Sód [mg] 1 468,3</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,1</b>

2024-02-14 środa	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) 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) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2066,7</b> <b>Białko ogółem [g] 77,4</b> <b>Tłuszcz [g] 56</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 336,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6</b> <b>Sód [mg] 1226,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,9</b>
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) mielonka wp 50 g (6) papryka 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	krupnik 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) kalafior gotowany 100 g (1) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z cieciorki i suszonych pomid 70 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) krakowska 20 g (1, 6, 9)	<b>Energia [kcal] 2146,2</b> <b>Białko ogółem [g] 76,3</b> <b>Tłuszcz [g] 71,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 324</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24</b> <b>Sód [mg] 2062,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23</b>
2024-02-15 czwartek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) mielonka wp 50 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	krupnik 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) kalafior gotowany 100 g (1) sałatka z buraka 110 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) krakowska 20 g (1, 6, 9)	<b>Energia [kcal] 2274,1</b> <b>Białko ogółem [g] 90,3</b> <b>Tłuszcz [g] 83,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4</b> <b>Sód [mg] 2007</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,8</b>

2024-02-16 piątek	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 rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) makaron z mussem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) makrela wędzona 120 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)	<b>Energia [kcal]</b> 296,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,4 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 10 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 37,8 <b>Sód [mg]</b> 3410,8 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 24,5
	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 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) makaron z mussem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczek 280 ml	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)	<b>Energia [kcal]</b> 2161,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 74 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,6 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 6,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,9 <b>Sód [mg]</b> 1738,9 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 22,5
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy bśm 150 ml (1) brokuł gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) galaretk drobiowa 80 g (6, 9, 12) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal]</b> 2269,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,9 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 14,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31,7 <b>Sód [mg]</b> 2953,8 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 33,2

2024-02-17 sobota	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml (1, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy bśm 150 ml (1) brokuł gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) galaretką drobiowa 80 g (6, 9, 12) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2 304,7</b> <b>Białko ogółem [g] 74,5</b> <b>Tłuszcz [g] 84,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 333,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,8</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3</b> <b>Sód [mg] 2 816,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,8</b>
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) pierś sote 80 g (1) Marchew z groszkiem mr. 100 g (1) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) 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 ogórek św 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 287,1</b> <b>Białko ogółem [g] 91,3</b> <b>Tłuszcz [g] 82,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 322,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8</b> <b>Sód [mg] 1 779,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5</b>
2024-02-18 niedziela	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 150 ml (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g 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 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 227,1</b> <b>Białko ogółem [g] 90</b> <b>Tłuszcz [g] 78,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 310,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2</b> <b>Sód [mg] 1 562,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,7</b>

2024-02-19 poniedziałek	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło małe 10 g (7) twaróg 70 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (1, 9) kopytka 150 g (1, 3) gulasz mięsny 150 g (1, 7) sur z kapusty kisz 100 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2 441,4</b> <b>Białko ogółem [g] 89,9</b> <b>Tłuszcz [g] 86,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 353,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,8</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2</b> <b>Sód [mg] 3 210,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29</b>
	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) dżem mały 25 g	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (1, 9) kopytka 150 g (1, 3) gulasz mięsny 150 g (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2 457,3</b> <b>Białko ogółem [g] 88,5</b> <b>Tłuszcz [g] 86,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 354,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,4</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7</b> <b>Sód [mg] 2 832,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,4</b>