

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-16 do dnia 2024-04-22 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-16 wtorek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml kasza jaglana z musem jagodowym 200 g jogurt naturalny 150 g sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g połędwica z drob 50 g pomidor 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 227 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 356,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 2036,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,7
	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	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml kasza jaglana z musem jagodowym 200 g jogurt naturalny 150 g sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g masło 10 g połędwica z drob 50 g sałata lodowa 50 g pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2290,6 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 356,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 1901,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,4

2024-04-17 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	jabłko deserowe 170 g	zupa z zielonego groszku z grz b śm 300 ml pierś w paski 80 g buraki zasmażane 100 g sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 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] 2 238,1 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 947,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6
	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	jabłko deserowe 170 g	zupa z zielonego groszku z grz b śm 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] 2 177,5 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 323 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 778,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,5
2024-04-18 czwartek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml masło 10 g chleb mieszany 90 g twaróg z rzodkiewką 70 g szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml pierś gotowana 70 g marchewka zasmażana 100 g brokuł gotowany 100 g sos jarzynowy 150 ml ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g masło 10 g krakowska 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 147,1 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 2 058,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4

2024-04-18 czwartek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg 70 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 150 ml brokuł gotowany 100 g marchewka zasmażana 100 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g masło 10 g krakowska 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2181,4 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1883,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,9
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g jajko w sosie maj-chrzan 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml ryba sote 90 g buraki zasmażane 100 g sur z pora 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g ser żółty 50 g rzdokiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2141,4 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 1846,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,3
2024-04-19 piątek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml ryba sote 90 g buraki zasmażane 100 g fasolka szp got 60 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g masło 10 g ser żółty 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2078,5 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 1607,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,1

2024-04-20 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml szynka duszona w sosie własnym 110 g brokuł gotowany 100 g sur z marchwi i jabłka 110 g ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g połędwica z drob 50 g ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2094,7 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 3268,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml szynka duszona w sosie własnym 110 g brokuł gotowany 100 g sur z marchwi i jabłka 110 g ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g masło 10 g połędwica z drob 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] 2162,5 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 2927,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5
2024-04-21 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g ser żółty 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak pieczony 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g fasolka szp got 60 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2331,7 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2172,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,6

2024-04-21 niedziela	łatwostrawna	płatki owsiane 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	rosół z makaronem 300 ml potrawka 170 g fasolka szp got 60 g Marchew zasmażana mr. 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2197,6 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 2030,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26
2024-04-22 poniedziałek	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 łazanki z mięsem i kap kisz 300 g sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g połędwica z drob 50 g sałata lodowa 50 g pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2178,7 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1883,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,7
2024-04-22 poniedziałek	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 łazanki z jarzynami 280 g sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g masło 10 g połędwica z drob 50 g sałata lodowa 50 g pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2081 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1437,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7