

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-20 do dnia 2024-02-26 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-20 wtorek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pierś w paski 80 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 291,9 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 977,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,1
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa marchwiowa z grzankami bśm 300 ml (1, 9) pierś w paski 80 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 332,9 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1 843,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,8
2024-02-21 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 pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) rolada drobiowa nadziewana 100 g (7, 9) sos szpinakowy 150 ml (1, 7) marchewka zasmażana 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] 2 244,9 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 433,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9

2024-02-21 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 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemni 300 ml (1, 7, 9) rolada drobiowa nadziewana 100 g (7, 9) sos szpinakowy 150 ml (1, 7) marchewka zasmażana 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drobi 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2276,8 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 24 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2067,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,6
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z rzodkiewką 70 g (7) sałata 0,05 szt szczypiorek 5 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) kotlet schabowy 90 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) 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	Energia [kcal] 2242,2 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1667,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3
2024-02-22 czwartek	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 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) schab gotowany 60 g sos koperkowy 150 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) brokuł gotowany 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 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2085,4 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1520,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22

2024-02-23 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 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	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) Marchew zasmażana mr. 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) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 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] 2 181,9 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 834,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,3
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 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	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) Marchew zasmażana mr. 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) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 119 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1 596,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2
2024-02-24 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 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	mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (1, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasztet drobiowy 70 g (6) ogórek kisz 30 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] 2 304,9 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 341 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 073,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,4

2024-02-24 sobota	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (1, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 218,5 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 333,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 1597,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6
	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 rzodkiewka 30 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) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 242,1 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 3205,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27
2024-02-25 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 50 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) buraki zasmażane 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 264,8 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 3042,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5

2024-02-26 poniedziałek	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1, 7, 9) kasza gryczana got 180 g 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) połędwica z drob 50 g (6) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 138,7 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 2 891,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22
	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 300 ml (1, 7, 9) kasza jęczmienna got 180 g (1) 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) połędwica z drob 50 g (6) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 190 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 2 514,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9