

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-27 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-21 wtorek	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)	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) Marchew zasmażana mr. 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 157,4 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 2 888,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,7
	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)	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) Marchew zasmażana mr. 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 221,9 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 2 805,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3

2024-05-22 środa	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 pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy bśm 80 ml (1) buraki zasmażane 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasztet drobiowy 80 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 353,9 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 341,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 2 367,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,1
	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 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) buraki zasmażane 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) 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 252,9 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 021,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3
2024-05-23 czwartek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) twaróg z rzodkiewką 70 g (7) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) pierś gotowana 70 g sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) brokuł gotowany 100 g (1) sos jarzynowy 150 ml (1, 7, 9) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 240 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2 045,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1

2024-05-23 czwartek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 150 ml (1, 7, 9) brokuł gotowany 100 g (1) marchewka zasmażana 100 g (1) ryż got 180 g kompot porzeczek 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 245,4 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1918,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,3
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami bism 300 ml (1, 9) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) rogalik mały 50 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) śledzie po węgiersku 90 g (4) 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] 2453,9 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 377,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 5994,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,9
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) rogalik mały 50 g (1, 3, 7) kompot porzeczek 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] 2386,4 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 374,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 1552,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-27 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-25 sobota	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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	jabłko deserowe 170 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) łazanki z mięsem i kap kisz 300 g (1, 3, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) sałata lodowa 50 g pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 10 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 218,9 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 1889,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) łazanki z jarzynami 280 g (1, 3, 9) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) sałata lodowa 50 g pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2106,5 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1443,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7
	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) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 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 pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2118,4 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 3125,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-27 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-26 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 ryżem 300 ml (7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) 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 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 195,6 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 998,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30
2024-05-27 poniedziałek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa z zielonego groszku z grz b śm 300 ml (1, 9) pierś w paski 80 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 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] 2 225 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 953,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2
2024-05-27 poniedziałek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pierś w paski 80 g (1) fasolka szp got 60 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) 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 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 197,5 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 1 769,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28