

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-25 do dnia 2024-07-01 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-25 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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) łazanki z jarzynami 280 g (1, 3, 9) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata lodowa 50 g pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 223,7 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2308,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7
	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	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (9) łazanki z jarzynami 280 g (1, 3, 9) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata lodowa 50 g pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2258,6 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 2170,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,3

2024-06-26 środa	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 100 g sałata 0,05 szt 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) sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 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] 2 248,1 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 28,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 1 669,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,7
	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	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) schab gotowany 60 g sos koperkowy 80 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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] 2 004,1 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 1 461,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,7
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) twaróg z pomidorami 90 g (7) 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 mizéria 100 g Marchew zasmażana mr. 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) szynka wieprzowa 50 g (6) papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 108,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 786,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,4

2024-06-27 czwartek	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	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) fasolka szp got 60 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ryż got 180 g kompot porzeczek 280 ml	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	Energia [kcal] 2 154,1 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 1 637,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
	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	kiwi 70 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) makaron z musem jagodowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) placek ucierany z truskawkami 60 g (1, 3) 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] 2 483 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 373,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 5 994,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,6
2024-06-28 piątek	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	kiwi 70 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) makaron z musem jagodowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) placek ucierany z truskawkami 60 g (1, 3) 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] 2 386,8 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 371,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 1 549,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6

2024-06-29 sobota	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)	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) sałatka wiosenna 70 g kasza jęczmienna got 180 g (1) 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] 2077,5 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 2 934 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8
	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)	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g kasza jęczmienna got 180 g (1) 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] 2133,9 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 19 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 2 800,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5
2024-06-30 niedziela	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 rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) pierś sote 80 g (1) Marchew zasmażana 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 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2265,5 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 1 764,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26

2024-06-30 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	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 150 ml (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) kalafior 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] 2 271,8 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 1 624,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,8
	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 ryżem 300 ml (7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	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	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 152,6 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 946,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,7
	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	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (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) krakowska 50 g (1, 6, 9) 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] 2 192,9 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 820,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2