

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-28 wtorek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z rzodkiewką 70 g (7) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) kotlet schabowy 90 g (1, 3) kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1) brokuł gotowany 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) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 338,2 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 1 837,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,6
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (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	pomarańcza 100 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) schab gotowany 60 g sos koperkowy 80 ml (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 055,9 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 1 721 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3
2024-05-29 środa	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) papryka 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1, 9) pieczeń drobiowa z brokulem 100 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z cieciorki i suszonych pomid 70 g sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 189,7 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 712,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-28 do dnia 2024-06-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-29 środa	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 100 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1, 9) pieczeń drobiowa z brokułem 100 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g 100 g (1) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7) ziemniaki got 220 Por 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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2089,7 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1906,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak pieczony 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2344,1 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 2362 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2
2024-05-30 czwartek	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 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak gotowany 150 g fasolka szp got 60 g (1) Marchew zasmażana mr. 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 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] 2300,5 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2043,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7

2024-05-31 piątek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) sur z kapusty kisz 100 g jarzyny po grecku 120 g (9) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 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) połędwica drobiowa 30 g (6)	Energia [kcal] 2019,5 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 2308,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,9
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	ryżanka 300 ml (9) ryba sote 90 g (1, 4) jarzyny po grecku 120 g (9) brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 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) połędwica drobiowa 30 g (6)	Energia [kcal] 1979,6 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 290,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1811,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,2
2024-06-01 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml		zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) fasolka szp got 60 g (1) sur z kapusty pek z olejem 100 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) ogórek św 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] 2194,6 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 2949 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28

2024-06-01 sobota	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) dżem mały 25 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml		zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) fasolka szp got 60 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2271,9 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2864,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,6
2024-06-02 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) pierś sote 80 g (1) marchewka z groszkiem 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) 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 sałatka szwedzka 30 30 g (9, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2184,2 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1492,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8
2024-06-02 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	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 150 ml (1, 7) marchewka zasmażana 100 g (1) brokuł 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 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2275,3 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 1653,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,8

2024-06-03 poniedziałek	podstawowa	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) południca z drob 50 g (6) rukola 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>jogurt owocowy 150 g (7)</p>	<p>zupa kalafiorowa z makaronem bśm 300 ml (1, 3, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos pomidorowy bśm 80 ml (1) szpinak zasmażany 110 g (7) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) galaretka drobiowa 80 g (6, 9, 12) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) twaróg 40g 40 g (7)</p>	<p>Energia [kcal] 2 182,6 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 2 346,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2</p>
	łatwostrawna	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) południca z drob 50 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>jogurt owocowy 150 g (7)</p>	<p>zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos pomidorowy bśm 80 ml (1) szpinak zasmażany 110 g (7) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>bułka 60 g (1) masło 10 g (7) galaretka drobiowa 80 g (6, 9, 12) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>bułka 30 g (1) masło 5 g (7) twaróg 40g 40 g (7)</p>	<p>Energia [kcal] 2 275,9 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 222,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,9</p>