

| | | 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 (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) jajko gotowane 1 szt (3) 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] 1965,6 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 Sód [mg] 1433,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 15,8 |
| 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 | jabłko deserowe 170 g | zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 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] 2243,6 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2948,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,4 |

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

| | | | | | | | |
|----------------------|--------------|--|-----------------------|--|--|---|--|
| 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 | jabłko deserowe 170 g | zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 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] 2 320,9 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 863,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30 |
| | podstawowa | kasza manna 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] 2 163,2 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 492,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3 |
| 2024-06-02 niedziela | 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 | owsianka na rosole 300 ml (1, 9) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 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 100 g herbata z cytryną 270 ml | bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt | Energia [kcal] 2 160,7 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 240,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,5 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------|---|---------------------------------|---|--|--|---|
| 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> |