

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-04 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

| | | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2024-06-04 wtorek | podstawowa | ryż na mleku 300 ml (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 | truskawki-deser 100 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 10 g (7) miód 1 szt | Energia [kcal] 2201,8 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 2307,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7 |
| | 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 | truskawki-deser 100 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) miód 1 szt | Energia [kcal] 2222 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2169,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,9 |

| | | | | | | | |
|---------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-06-05 środa | podstawowa | płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 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 | jogurt owocowy 150 g (7) | ryżanka 300 ml (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) dżem mały 25 g | Energia [kcal] 2 183,9 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 1 852,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4 |
| | 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 | jogurt owocowy 150 g (7) | ryżanka 300 ml (9) pierś w paski 80 g (1) kalafior gotowany 100 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) dżem mały 25 g | Energia [kcal] 2 117,2 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 679,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,2 |
| 2024-06-06 czwartek | 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 papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml | jabłko deserowe 170 g | zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pulpet z łopatkami 70 g (1, 3) sos chrzanowy 80 ml (1, 7, 9) marchewka zasmażana 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) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt | Energia [kcal] 2 173,4 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 166,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,7 |

| | | | | | | | |
|---------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-06-06 czwartek | 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 chrzanowy 80 ml (1, 7, 9) marchewka zasmażana 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] 221,2 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2064,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3 |
| 2024-06-07 piątek | 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 300 ml (1, 7, 9) makaron z musem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 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] 2325,6 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 6049,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3 |
| 2024-06-07 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 | jabłko deserowe 170 g | zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) makaron z musem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g 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] 2229,4 Białko ogółem [g] 64,4 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 1604,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3 |

| | | | | | | | |
|-------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-06-08 sobota | podstawowa | kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml | jabłko deserowe 170 g | zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) fasolka po bretońsku 180 g (1, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g kompot śliwkowy 280 ml | chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasztet drobiowy 80 g (6) ogórek św 50 g 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] 2 198,3 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 726,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5 |
| | łatwostrawna | kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml | jabłko deserowe 170 g | zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) sałatka z buraka 110 g kalafior gotowany 100 g (1) ryż got 180 g 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) połędwica drobiowa 30 g (6) | Energia [kcal] 2 237,7 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 994 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2 |
| | podstawowa | makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) mielonka wp 50 g (6) papryka 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml | jabłko deserowe 170 g | krupnik 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) sałatka wiosenna 70 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml | chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) krakowska 20 g (1, 6, 9) | Energia [kcal] 2 156,3 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 2 480,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-06-09 niedziela | łatwostrawna | makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) mielonka wp 50 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml | jabłko deserowe 170 g | krupnik 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) sałata zielona z sosem winegret 50 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml | bułka 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml | bułka 30 g (1) masło 5 g (7) krakowska 20 g (1, 6, 9) | Energia [kcal] 212,7 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Błonnik pokarmowy [g] 26 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2346,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,7 |
| 2024-06-10 poniedziałek | podstawowa | ryż na mleku 300 ml (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) 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) jajko gotowane 1 szt (3) 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] 2297,2 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 1266,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3 |
| 2024-06-10 poniedziałek | 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 | 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) brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml | bułka 60 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) 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] 2060 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1162,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20 |