

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-06 wtorek	podstawowa	kakao 270 ml (1, 6, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) dżem mały 25 g twaróg 70 g (7) szynka wieprz 30 g (6) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1, 7, 9) brokuł gotowany 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drobiu 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 162,7 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 2 323,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,5
	łatwostrawna	kakao 270 ml (1, 6, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) dżem mały 25 g twaróg 70 g (7) szynka wieprz 30 g (6) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (9) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1, 7, 9) brokuł gotowany 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drobiu 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 044,7 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 28 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 714,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21
2024-02-07 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) szynka wieprz 30 g (6) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	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 mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 270,9 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 32 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 2 204,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,8
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) szynka wieprz 30 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	zupa z zielonego groszku z grz b śm 300 ml (1, 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 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 283,4 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 2 060,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-06 do dnia 2024-02-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-08 czwartek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	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 rogalik mały 50 g (1, 3, 7)	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) polędwica z drob 50 g (6) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 392,8 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 2 304,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8
	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 50 g mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) potrawka 170 g (1, 7, 9) fasolka szp got 60 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml rogalik mały 50 g (1, 3, 7)	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) polędwica z drob 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 212,3 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 935,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9
2024-02-09 piątek	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) grostek kons 30 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	kapuśniak z kapusty kiszonej 300 ml (1, 9) ryba sote 90 g (1, 4) buraki zasmażane 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z cieciorki i suszonych pomid 70 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 253,3 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 550,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,5
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) miód 1 szt sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) buraki zasmażane 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g Ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 038 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 605,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,4

2024-02-10 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 50 g jabłko deserowe 170 g dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) fasolka po bretońsku 180 g (1, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasztet drobiowy 80 g (6) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 238,3 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 716,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,8
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) kalaflor gotowany 100 g (1) sałatka z buraka 110 g ryż got 180 g sos pomidorowy 150 ml (1, 7) kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 185,5 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 333 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 2 091,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,5
2024-02-11 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) schab gotowany 60 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1) seler z jabłkiem 100 g (7, 8, 9) sos koperkowy 150 ml (1, 7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 065,5 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 277,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,8
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) schab sote 70 kg (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki got 220 Por sos koperkowy 150 ml (1, 7) kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 120,5 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 1 985,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9

2024-02-12 poniedziałek	podstawowa	<p>kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) twaróg z rzodkiewką 70 g (7) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt miód 1 szt jogurt owocowy 150 g (7) herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) pierś gotowana 60 g sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) brokuł gotowany 100 g (1) sos jarzynowy 150 ml (1, 7, 9) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) pomidor 50 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>Energia [kcal] 2 243,6 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1 994,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8</p>
	łatwostrawna	<p>kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) pomidor 50 g miód 1 szt sałata 0,05 szt jogurt owocowy 150 g (7) herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 150 ml (1, 7, 9) brokuł gotowany 100 g (1) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>bułka 80 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>Energia [kcal] 2 306,8 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 338,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 1 828 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2</p>