

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	Podstawowa	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta jajeczna 50 g Pomidory 150 g		Zupa krupnik 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-waniliowy 50 ml Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Paprykarz 50 g Sałata listki 20 g Ogórek kiszony w plastrach 130 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2320,2 Białko ogółem [g] 65,2 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 380,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 2065,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 62,7
	Łatwo strawna	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Pasta jajeczna 50 g Pomidory 150 g		Zupa krupnik 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-waniliowy 50 ml Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Paprykarz 50 g Sałata listki 20 g Owoc 130 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2234,3 Białko ogółem [g] 61,5 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sód [mg] 1153,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 66,7
	Cukrzycowa	Herbata b/c 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pasta jajeczna 50 g Pomidory 150 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik 300 ml Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem b/c 300 g Sos jogurtowo-waniliowy 50 ml Kompot b/c 250 ml	Budyń na mleku b/c 150 g	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Paprykarz 50 g Sałata listki 20 g Owoc 130 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2239,2 Białko ogółem [g] 63,3 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Sód [mg] 787,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 38,9
	Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta z białka jaja 50 g Pomidory bez skórki 150 g		Zupa krupnik 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-waniliowy 50 ml Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Paprykarz 50 g Sałata listki 20 g Owoc 130 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2422,1 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 397,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 1478,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 66,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-09 piątek	Wrzodowa		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta z białka jaja 50 g Pomidory bez skórki 150 g	Zupa krupnik 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-waniliowy 50 ml Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Paprykarz 50 g Sałata listki 20 g Owoc 130 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2422,1 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 397,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 1478,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 66,1
	Tizustkowa		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta z białka jaja 50 g Pomidory bez skórki 150 g	Zupa krupnik 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-waniliowy 50 ml Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Paprykarz 50 g Sałata listki 20 g Owoc 130 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2422,1 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 397,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 1478,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 66,1
	Dziecięca	Owoc 50 g	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Pasta jajeczna 50 g Pomidory 150 g	Zupa krupnik 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-waniliowy 50 ml Kompot 250 ml	Budyń na mleku 150 g	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Paprykarz 50 g Sałata listki 20 g Owoc 130 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2367,4 Białko ogółem [g] 65,7 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 388,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 1207,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 78,3
2024-02-10 sobota	Podstawowa		Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Dżem 30 g Herbata 250 g Pomidory 90 g Owoc 70 g	Zupa pieczarkowa 300 ml Udko (opiekane) 120 g Sos własny 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki zasmażane 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Rzodkiewka 100 g	Jogurt naturalny 100 g	Energia [kcal] 2293,1 Białko ogółem [g] 58,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sód [mg] 1194,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 83,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-10 sobota	Łatwo strawna		Zupa koperkowa 300 ml Udko (opiekane) 120 g Sos własny 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki tarkowane 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Jogurt naturalny 100 g	Energia [kcal] 2183,1 Białko ogółem [g] 56,5 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sód [mg] 864 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 84,2
	Cukrzycowa	Owoc 50 g	Zupa pieczarkowa 300 ml Udko (opiekane) 120 g Sos własny 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki zasmażane 140 g Kompot b/c 250 ml	Kefir 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2038,6 Białko ogółem [g] 55,8 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 242,9 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 798,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 32,3
	Wątrobowa		Zupa koperkowa 300 ml Udko (opiekane) 120 g Sos własny 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki tarkowane 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Jogurt naturalny 100 g	Energia [kcal] 2259,6 Białko ogółem [g] 57,6 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 1030,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 68,3
	Wrzodowa		Zupa koperkowa 300 ml Udko (opiekane) 120 g Sos własny 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki tarkowane 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Jogurt naturalny 100 g	Energia [kcal] 2259,6 Białko ogółem [g] 57,6 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 1030,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 68,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-10 sobota	Tzuskłowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Dżem 30 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa 300 ml Udko (opiekane) 120 g Sos własny 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki tarkowane 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Jogurt naturalny 100 g	Energia [kcal] 2259,6 Białko ogółem [g] 57,6 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 1030,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 68,3
	Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Dżem 30 g Herbata 250 g Pomidory 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g	Zupa koperkowa 300 ml Udko (opiekane) 120 g Sos własny 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki tarkowane 140 g Kompot 250 ml	Galaretka owocowa 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Jogurt naturalny 100 g	Energia [kcal] 2230,9 Białko ogółem [g] 60,5 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 892,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 84,2
2024-02-11 niedziela	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory 90 g Owoc 70 g Majonez 15 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Karkówka pieczona w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka gotowana 50 g Jabłko 100 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2293,9 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 1020,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 57,4
	Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g Majonez 15 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Szynka duszona 90 g Sos własny 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka gotowana 50 g Jabłko 100 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2127,5 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sód [mg] 1118,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 58,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-11 niedziela

Cukrzykowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory 90 g Owoc 70 g Majonez 15 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Szyńka duszona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 140 g Kompot b/c 250 ml	Budyń na mleku b/c 150 g	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szyńka gotowana 50 g Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg 30g + salata) 65 g	Energia [kcal] 2130,3 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 258,5 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 800,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 35,7
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Białko jaja 2 półówki 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g Majonez 15 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Szyńka duszona 90 g Sos własny 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szyńka gotowana 50 g Jabłko (gotowane) 100 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2244,6 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 1285,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 52,4
Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Białko jaja 2 półówki 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g Majonez 15 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Szyńka duszona 90 g Sos własny 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szyńka gotowana 50 g Jabłko (gotowane) 100 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2244,6 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 1285,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 52,4
Tłuszczkowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Białko jaja 2 półówki 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g Majonez 15 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Szyńka duszona 90 g Sos własny 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szyńka gotowana 50 g Jabłko (gotowane) 100 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2244,6 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 1285,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 52,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-11 niedziela	Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g Majonez 15 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Szynka duszona 90 g Sos własny 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły 140 g Kompot 250 ml	Budyń na mleku 150 g	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka gotowana 50 g Jabiko 100 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2260,6 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sód [mg] 1172,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 70
2024-02-12 poniedziałek	Podstawowa	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Rzodkiewka 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml Kotlet pożarski (smażony) 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa 150 g Pasta z makreli 60 g	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2529,7 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 356,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sód [mg] 1356,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 62,5
	Łatwo strawna	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet dr. (parowany) 90 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g Paprykarz 60 g	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2297,4 Białko ogółem [g] 58,6 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 329,5 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 1365 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 61
	Cukrzykowa	Herbata b/c 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Rzodkiewka 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet dr. (parowany) 90 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot b/c 250 ml	Galaretka owocowa b/c 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g Pasta z makreli 60 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty 30g + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2404,3 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sód [mg] 1151,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 20,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-12 poniedziałek	Wątróbowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet dr. (parowany) 90 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g Paprykarz 60 g	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2 402,9 Białko ogółem [g] 61,5 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 368,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1 582,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 60,8
	Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet dr. (parowany) 90 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g Paprykarz 60 g	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2 402,9 Białko ogółem [g] 61,5 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 368,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1 582,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 60,8
	Trzuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet dr. (parowany) 90 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g Paprykarz 60 g	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2 402,9 Białko ogółem [g] 61,5 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 368,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1 582,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 60,8
	Dziecięca	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g	Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet dr. (parowany) 90 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml	Galaretka owocowa 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g Połudwica drobiowa 50 g	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2 321,8 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 1 443,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 61,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-13 wtorek	Podstawowa		Makaron na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Sałata listki 20 g Herbata 250 g Owoc 100 g Pomidory 80 g		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta z ciecierzycy 60 g Rzodkiewka 100 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 486,7 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 358,6 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sód [mg] 1 276,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 79,3
	Łatwo strawna		Makaron na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Pomidory bez skórki 90 g Herbata 250 g Owoc 100 g Pomidory 80 g		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g Marchew gotowana 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 234,5 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 1 372,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 74,9
	Cukrzycowa	Owoc 50 g	Makaron na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Pomidory 90 g Herbata b/c 250 g Owoc 100 g Pomidory 80 g		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 140 g Kompot b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pasta z ciecierzycy 60 g Rzodkiewka 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko 50g + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2 490,7 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Sód [mg] 1 019,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,3 suma cukrów prostych [g] 52,3
	Wątrobowa		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Twaróg kostka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Herbata 250 g Owoc 100 g Pomidory bez skórki 80 g		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g Marchew gotowana 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 194,4 Białko ogółem [g] 68,9 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1 095 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 79,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-13 wtorek	Wizytowa		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g Marchew gotowana 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 194,4 Białko ogółem [g] 68,9 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1 095 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 79,3
	Trzuskowa		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g Marchew gotowana 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 194,4 Białko ogółem [g] 68,9 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1 095 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 79,3
	Dziecięca	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g Marchew gotowana 140 g Kompot 250 ml	Kisiel 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Sok owocowy 250 g	Energia [kcal] 2 365,3 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sód [mg] 1 337,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 74,3
2024-02-14 środa	Podstawowa		Zupa kapuśniak 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 340 g Jabłko 150 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasztet 50 g Sałata listki 20 g Owoc 70 g Rzodkiewka 80 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 399,5 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 388,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sód [mg] 1 182 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 64,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-14 środa

Łatwo strawna	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Paszтет 50 g Sałata listki 20 g Owoc 70 g Pomidory bez skórki 80 g		Zupa ryżowa 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 340 g Jabłko 150 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Dżem 30 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2335,5 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 375,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sód [mg] 1062,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 64,1
Cukrzycowa	Herbata b/c 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Paszтет 50 g Sałata listki 20 g Owoc 70 g Rzodkiewka 80 g	Owoc 50 g	Zupa ryżowa 300 ml Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem 340 g Kompot b/c 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 100 g	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Pomidory 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2243,9 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sód [mg] 760,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 24,7
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Połędwica miodowa 50 g Sałata listki 20 g Owoc 70 g Pomidory bez skórki 80 g		Zupa ryżowa 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 340 g Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 150 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Dżem 30 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2409,5 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 412,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 1348,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 64,2
Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Połędwica miodowa 50 g Sałata listki 20 g Owoc 70 g Pomidory bez skórki 80 g		Zupa ryżowa 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 340 g Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 150 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2363,3 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 401,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sód [mg] 1348,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 54,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-14 środa	Tzuskłowa		Zupa ryżowa 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 340 g Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 150 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Dżem 30 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2409,5 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 412,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 1348,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 64,2
	Dziecięca	Owoc 50 g	Zupa ryżowa 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 340 g Kompot 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt owocowy 100 g	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Dżem 30 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2418,5 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 389,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1110,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 73,1
2024-02-15 czwartek	Podstawowa		Zupa barszcz czerwony 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Kasza gryczana 200 g Surówka z marchewki z chrzanem 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Ogórek kiszony w plastrach 100 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2444,8 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sód [mg] 1782,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 50,6
	Łatwo strawna		Zupa barszcz czerwony 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2132 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 1088,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 51,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-15 czwartek	Cukrzykowa	Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pasta z białka jaja 50 g Rzodkiewka 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Kasza gryczana 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Ogórek kiszony w plastrach 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + salata) 65 g	Energia [kcal] 2 564,4 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Sód [mg] 1 508,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 53,6
	Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta z białka jaja 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Salata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2 320,9 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 1 375,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 61,3
	Wirzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta z białka jaja 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Salata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2 320,9 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 1 375,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 61,3
	Tizuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta jajeczna 60 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Salata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2 207,8 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 1 304,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 61,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-15 czwartek	Dziecięca	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Pasta jajeczna 60 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 140 g Kompot 250 ml	Kisiel z jabłkiem 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2 292 Białko ogółem [g] 67,2 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sód [mg] 1 120,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 78	
	Podstawowa	Herbata 250 g Makaron na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Majonez 20 g Pomidory 90 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Pulpet rybny z miruny (parowany) 70 g Sos pietruszkowy 60 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 140 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Rzodkiewka 100 g	Sok owocowy 250 g	Energia [kcal] 2 234,5 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 364,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sód [mg] 1 041,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 62,3	
	Łatwo strawna	Herbata 250 g Makaron na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa 300 ml Pulpet rybny z miruny (parowany) 70 g Sos pietruszkowy 60 g Kompot 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 140 g			Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Sałata listki 20 g	Sok owocowy 250 g	Energia [kcal] 2 088,6 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 1 032,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 58,6
	Cukrzycowa	Herbata b/c 250 g Makaron na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Pulpet rybny z miruny (parowany) 70 g Sos pietruszkowy 60 g Kompot b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 100 g	Budyń na mleku b/c 150 g		Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Rzodkiewka 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2 010,2 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 282,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sód [mg] 691,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 32,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-16 piątek	Wątróbowa		Zupa koperkowa 300 ml Pulpet rybny z miruny (parowany) 70 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Salata listki 20 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2105 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 364,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sód [mg] 1270,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 70,7
	Wrzodowa		Zupa koperkowa 300 ml Pulpet rybny z miruny (parowany) 70 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Salata listki 20 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2087,3 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 360 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 1238,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 69,4
	Trzustkowa		Zupa koperkowa 300 ml Pulpet rybny z miruny (parowany) 70 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Salata listki 20 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2087,3 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 360 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 1238,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 69,4
	Dziecięca	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Pulpet rybny z miruny (parowany) 70 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłkiem z jogurtem 100 g Kompot 250 ml	Budyń na mleku 150 g	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Połędwica drobiowa 50 g Salata listki 20 g	Sok owocowy 250 g	Energia [kcal] 2177,4 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 1417,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 68,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-17 sobota	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Jabłko 70 g Pomidory 90 g		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Paszтет 50 g Rzodkiewka 100 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2 397,2 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sód [mg] 1 317,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 54,2
	Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Jabłko 70 g Pomidory 90 g		Zupa koperkowa 300 ml Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2 068,3 Białko ogółem [g] 49,4 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 771,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 53,8
	Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Jabłko 70 g Pomidory 90 g	Owoc 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g Kompot b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Rzodkiewka 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko 50g + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2 301,5 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sód [mg] 826,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 27
	Wętrobowia	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Jabłko (gotowane) 70 g Pomidory bez skórki 90 g		Zupa koperkowa 300 ml Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2 188,1 Białko ogółem [g] 50,7 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sód [mg] 939,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 47,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-17 sobota	Wizytowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Jabłko (gotowane) 70 g Pomidory bez skórki 90 g		Zupa koperkowa 300 ml Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2188,1 Białko ogółem [g] 50,7 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sód [mg] 939,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 47,9
	Trzuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Jabłko (gotowane) 70 g Pomidory bez skórki 90 g		Zupa koperkowa 300 ml Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2188,1 Białko ogółem [g] 50,7 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sód [mg] 939,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 47,9
	Dzięcięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Jabłko 70 g Pomidory 90 g	Ciastka kruche 30 g	Zupa koperkowa 300 ml Rolada z kurczakiem z marchewką i pietruszką 90 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g Kompot 250 ml	Galaretka owocowa 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2118,8 Białko ogółem [g] 53,6 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sód [mg] 801,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 53,9
2024-02-18 niedziela	Podstawowa	Herbata 250 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Pomidory 90 g Owoc 70 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml Filet z kurczaka w panierce (smażony) 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Colesław 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek aksamiitny Turek 50 g Dżem 30 g Jabłko 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2517,9 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sód [mg] 1581 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,9 suma cukrów prostych [g] 73,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-18 niedziela

Łatwo strawna	Herbata 250 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml Filet z kurczaka (gotowany) 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Serek aksamitny 90 g Turek 50 g Dżem 30 g Jabłko 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2157,2 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 1082,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 77,6
Cukrzykowa	Herbata b/c 250 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Pomidory 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml Filet z kurczaka (gotowany) 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Serek aksamitny 90 g Turek 50 g Szynka z indyka 30 g Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty 30g + salata) 65 g	Energia [kcal] 2333,1 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 105,9 Węglowodany ogółem [g] 280 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 1470 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58 suma cukrów prostych [g] 53,3
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml Filet z kurczaka (gotowany) 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Serek aksamitny 90 g Turek 50 g Dżem 30 g Jabłko (gotowane) 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2233,8 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 1248,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 61,6
Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml Filet z kurczaka (gotowany) 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Serek aksamitny 90 g Turek 50 g Szynka z indyka 30 g Jabłko (gotowane) 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2213,7 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sód [mg] 1247,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 51,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-18 niedziela	Tzuskłowa		Zupa rosół z makaronem 300 ml Filet z kurczaka (gotowany) 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Połędwica drobiowa 50 g Dżem 30 g Jabiko (gotowane) 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 126,8 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 1 424,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 60,9
	Dziecięca	Owoc 50 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml Filet z kurczaka (gotowany) 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml	Kisiel 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Serek aksamitny Turek 50 g Dżem 30 g Jabiko 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 331 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 1 115,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 104,7