

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	Podstawowa	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Połędwica sopocka 50 g Rzodkiewka 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik 300 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 340 g Kompot 250 ml Jabłko 150 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ryba po grecku 150 g	Jogurt naturalny 100 g	<b>Energia [kcal]</b> 2110,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,2 <b>Sód [mg]</b> 1008,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,7
	Łatwo strawna	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Połędwica sopocka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik 300 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 340 g Kompot 250 ml Jabłko 150 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Ryba po grecku 150 g	Jogurt naturalny 100 g	<b>Energia [kcal]</b> 1978 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,9 <b>Sód [mg]</b> 1002,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,6
	Cukrzykowa	Herbata b/c 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Połędwica sopocka 50 g Rzodkiewka 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik 300 ml Risotto z brązowego ryżu z warzywami i kurczakiem 340 g Kompot b/c 250 ml Jabłko 150 g	Koktajl owocowy 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Ryba po grecku 150 g	Kanapka (chleb raz/marg/schab pieczony 30g/ + salata) 65 g	<b>Energia [kcal]</b> 2124,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,4 <b>Sód [mg]</b> 668,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,3
	Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Połędwica sopocka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik 300 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 340 g Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 150 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Ryba po grecku 150 g	Jogurt naturalny 100 g	<b>Energia [kcal]</b> 2083,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3 <b>Sód [mg]</b> 1220,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-19 poniedziałek	Wrzodowa		Zupa krupnik 300 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 340 g Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 150 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Ryba po grecku 150 g	Jogurt naturalny 100 g	Energia [kcal] 2083,6 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 1220,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 54,3
	Trzustkowa		Zupa krupnik 300 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 340 g Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 150 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Ryba po grecku 150 g	Jogurt naturalny 100 g	Energia [kcal] 2083,6 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 1220,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 54,3
	Dziecięca	Ciastka kruche 30 g	Zupa krupnik 300 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 340 g Kompot 250 ml Jabłko 150 g	Koktajl owocowy 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Ryba po grecku 150 g	Jogurt naturalny 100 g	Energia [kcal] 2155 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 1069,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 71,8
2024-02-20 wtorek	Podstawowa		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz warzywno-mięsny 290 g Kasza jęczmienna 200 g Ogórek kiszony 80 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory bez skórki 80 g	Mus truskawkowy 100 g	Energia [kcal] 2846,6 Białko ogółem [g] 146,2 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 480,9 Błonnik pokarmowy [g] 118,1 Sód [mg] 1914,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 57,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-20 wtorek	Łatwo strawna		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz warzywno-mięsny 290 g Kasza jęczmienna 200 g Kalafior gotowany 80 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory bez skórki 80 g	Mus truskawkowy 100 g	Energia [kcal] 2 257,3 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 310 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sód [mg] 1 004,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 suma cukrów prostyh [g] 54,5
	Cukrzycowa	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz warzywno-mięsny 290 g Kasza jęczmienna 200 g Ogórek kiszony 80 g Kompot b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory bez skórki 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko 50g + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2 496,9 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sód [mg] 1 364,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,2 suma cukrów prostyh [g] 55,7
	Wątrobowa		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz warzywno-mięsny 290 g Kasza jęczmienna 200 g Kalafior gotowany 80 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory bez skórki 80 g	Mus truskawkowy 100 g	Energia [kcal] 2 174,1 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 1 172 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostyh [g] 48,9
	Wrzodowa		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz warzywno-mięsny 290 g Kasza jęczmienna 200 g Kalafior gotowany 80 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory bez skórki 80 g	Mus truskawkowy 100 g	Energia [kcal] 2 174,1 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 1 172 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostyh [g] 48,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-20 wtorek	Trzuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Twaróg kostka 50 g Sałata listki 20 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz warzywno-mięsny 290 g Kasza jęczmienna 200 g Kalafior gotowany 80 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory bez skórki 80 g	Mus truskawkowy 100 g	Energia [kcal] 2174,1 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 1172 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 48,9
	Dziecięca	Ryż na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Twaróg kostka 50 g Sałata listki 20 g Herbata 250 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz warzywno-mięsny 290 g Kasza jęczmienna 200 g Kalafior gotowany 80 g Kompot 250 ml	Kisiel 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory bez skórki 80 g	Mus truskawkowy 100 g	Energia [kcal] 2431,1 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 1037,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 suma cukrów prostych [g] 81,6
2024-02-21 środa	Podstawowa	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Paszтет 50 g Sałata listki 10 g Papryka 90 g Owoc 70 g		Zupa pieczarkowa 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Fasolka szparagowa gotowana 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Dżem 30 g Pomidory 100 g	Sok owocowy 250 g	Energia [kcal] 2133,9 Białko ogółem [g] 65,6 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sód [mg] 1369,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 59,4
	Łatwo strawna	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Połędwica miodowa 50 g Sałata listki 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Fasolka szparagowa gotowana 140 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	Sok owocowy 250 g	Energia [kcal] 1969,2 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sód [mg] 1333,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 59,8

## Jadłospis za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-21 środa

Cukrzykowa	Herbata b/c 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Połudwica miodowa 50 g Sałata listki 10 g Papryka 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pieczarkowa 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Fasolka szparagowa gotowana 140 g Kompot b/c 250 ml	Jogurt naturalny 1szt 1 szt	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Pomidory 100 g	Kanapka (chleb raz/wędlina 30g + sałata) 65 g	Energia [kcal] 1 883,5 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 260,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sód [mg] 1 162,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 23,4
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Połudwica miodowa 50 g Sałata listki 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Fasolka szparagowa gotowana 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Dżem 30 g Pomidory bez skórki 100 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 007 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 1 617,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 76,9
Wirzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Połudwica miodowa 50 g Sałata listki 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Fasolka szparagowa gotowana 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 1 960,8 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 1 617 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 67
Trzuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Połudwica miodowa 50 g Sałata listki 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Fasolka szparagowa gotowana 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Dżem 30 g Pomidory bez skórki 100 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 007 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 1 617,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 76,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-21 środa	Dziecięca	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Południca miodowa 50 g Sałata listki 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa ziemniaczana 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Fasolka szparagowa gotowana 140 g Kompot 250 ml	Jogurt owocowy 100 g	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Dżem 30 g Pomidory 100 g	Sok owocowy 250 g	<b>Energia [kcal]</b> 2049,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,6 <b>Sód [mg]</b> 1380,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 68,8
2024-02-22 czwartek	Podstawowa	Ryż na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Południca sopocka 50 g Rzodkiewka 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Udko (opiekane) 90 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 Pasta z makreli 60 g Pomidory bez skórki 80 g Sałata listki 20 g	Maślanka 100 g	<b>Energia [kcal]</b> 2604,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 69,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,6 <b>Sód [mg]</b> 1006 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 54,4
	Łatwo strawna	Ryż na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Południca sopocka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Udko (opiekane) 90 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 Paprykarz 60 g Pomidory bez skórki 80 g Sałata listki 20 g	Maślanka 100 g	<b>Energia [kcal]</b> 2364 <b>Białko ogółem [g]</b> 54 <b>Tłuszcz [g]</b> 77 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3 <b>Sód [mg]</b> 1156,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 54,1
	Cukrzycowa	Ryż na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Południca sopocka 50 g Pomidory 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml Udko (opiekane) 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 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 Pasta z makreli 60 g Pomidory bez skórki 80 g Sałata listki 20 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + sałata) 65 g	<b>Energia [kcal]</b> 2606,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 63,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,8 <b>Sód [mg]</b> 608 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 55,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-22 czwartek	Wątróbowa		Zupa barszcz czerwony 300 ml Udko (opiekane) 90 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 Paprykarz 60 g Pomidory bez skórki 80 g Sałata listki 20 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2 321,3 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 1 324,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 58,6
	Wrzodowa		Zupa barszcz czerwony 300 ml Udko (opiekane) 90 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 Paprykarz 60 g Pomidory bez skórki 80 g Sałata listki 20 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2 321,3 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 1 324,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 58,6
	Trzustkowa		Zupa barszcz czerwony 300 ml Udko (opiekane) 90 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 Paprykarz 60 g Pomidory bez skórki 80 g Sałata listki 20 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2 321,3 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 1 324,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 58,6
	Dziecięca	Biszkopty 30 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml Udko (opiekane) 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g Kompot 250 ml	Kisiel z jabłkiem 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Pomidory bez skórki 80 g Sałata listki 20 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2 453,2 Białko ogółem [g] 55,6 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 862,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 80,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-23 piątek	Podstawowa		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot 250 ml Ryba (parowana) 90 g Marchew tarkowana 140 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Rzodkiewka 80 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 349,8 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sód [mg] 971,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 58,1
	Łatwo strawna		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot 250 ml Ryba (parowana) 90 g Marchew tarkowana 140 g		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	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 166,5 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 966,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 54,5
	Cukrzycowa	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot b/c 250 ml Ryba (parowana) 90 g Marchew tarkowana 140 g	Budyń na mleku b/c 150 g	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Rzodkiewka 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2 248,2 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sód [mg] 658,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 34,4
	Wątrobowa		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot 250 ml Ryba (parowana) 90 g Marchew tarkowana 140 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 201,9 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 1 183 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 53,9



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-23 piątek	Wizytowa		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot 250 ml Ryba (parowana) 90 g Marchew tarkowana 140 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 201,9 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 1 183 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 53,9
	Trzuskowa		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot 250 ml Marchew tarkowana 140 g Ryba (parowana) 90 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 201,9 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 1 183 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 53,9
	Dziecięca	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot 250 ml Ryba (parowana) 90 g Marchew tarkowana 140 g	Budyń na mleku 150 g	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	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 299,6 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 1 020,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 66,1
2024-02-24 sobota	Podstawowa		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń rzymska 90 g Sos własny 60 g Kasza gryczana 200 g Bukiet warzyw 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Ogórek kiszony w plastrach 50 g Pomidory 50 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 459,4 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 376 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Sód [mg] 1 552,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 65,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-24 sobota

Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Pomidory bez skórki 90 g Herbata 250 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa 300 ml Pieczeń rzymska 90 g Sos własny 60 g Kasza jęczmienna 200 g Bukiet warzyw 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	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 018,9 Białko ogółem [g] 53,8 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sód [mg] 923,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 64,7
Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Rzodkiewka 90 g Herbata 250 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń rzymska 90 g Sos własny 60 g Kasza gryczana 200 g Bukiet warzyw 140 g Kompot b/c 250 ml	Jogurt naturalny 1szt 1 szt	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2 425,9 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Sód [mg] 1 072,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 38,6
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa 300 ml Pieczeń rzymska 90 g Sos własny 60 g Kasza jęczmienna 200 g Bukiet warzyw 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	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 095,5 Białko ogółem [g] 55 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 1 089,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 48,8
Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa 300 ml Pieczeń rzymska 90 g Sos własny 60 g Kasza jęczmienna 200 g Bukiet warzyw 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	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 095,5 Białko ogółem [g] 55 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 1 089,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 48,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-24 sobota	Tzuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa 300 ml Pieczeń rzymska 90 g Sos własny 60 g Kasza jęczmienna 200 g Bukiet warzyw 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Salata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2095,5 Białko ogółem [g] 55 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 1089,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 48,8
	Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Pomidory bez skórki 90 g Herbata 250 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g	Zupa koperkowa 300 ml Pieczeń rzymska 90 g Sos własny 60 g Kasza jęczmienna 200 g Bukiet warzyw 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 Salata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2069,4 Białko ogółem [g] 58 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sód [mg] 953,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 64,8
2024-02-25 niedziela	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek aksamitny 50 g Turek 50 g Jabłko 70 g Dżem 30 g Salata listki 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml Kotlet mielony (smażony) 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta jajeczna 50 g Rzodkiewka 100 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2494,5 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sód [mg] 1353,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53 suma cukrów prostych [g] 84
	Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Serek aksamitny 50 g Turek 50 g Jabłko 70 g Dżem 30 g Salata listki 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet wieprzowy pieczony 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 100 g Kompot 250 ml Sos koperkowy 60 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Pasta jajeczna 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2192,6 Białko ogółem [g] 65,4 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 1394 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,3 suma cukrów prostych [g] 84,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-25 niedziela

Cukrzykowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Serek aksamitny Turek 50 g Jabłko 70 g Szynka z indyka 30 g Sałata listki 20 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml Kotlet mielony (smażony) 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 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 jajeczna 50 g Rzodkiewka 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty 30g + sałata) 65 g	<b>Energia [kcal] 2 448,1</b> <b>Białko ogółem [g] 80,9</b> <b>Tłuszcz [g] 122,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 277,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,9</b> <b>Sód [mg] 1 276,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 50</b>
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Serek aksamitny Turek 50 g Jabłko (gotowane) 70 g Dżem 30 g Sałata listki 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet wieprzowy pieczony 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 140 g Kompot 250 ml Sos koperkowy 60 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta z białka jaja 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Sok warzywny 250 g	<b>Energia [kcal] 2 254,1</b> <b>Białko ogółem [g] 69,5</b> <b>Tłuszcz [g] 100,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 300,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,6</b> <b>Sód [mg] 1 468,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47</b> <b>suma cukrów prostych [g] 71</b>
Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Serek aksamitny Turek 50 g Jabłko (gotowane) 70 g Dżem 30 g Sałata listki 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet wieprzowy pieczony 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 140 g Kompot 250 ml Sos koperkowy 60 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta z białka jaja 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Sok warzywny 250 g	<b>Energia [kcal] 2 254,1</b> <b>Białko ogółem [g] 69,5</b> <b>Tłuszcz [g] 100,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 300,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,6</b> <b>Sód [mg] 1 468,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47</b> <b>suma cukrów prostych [g] 71</b>
Trzustkowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Serek aksamitny Turek 50 g Jabłko (gotowane) 70 g Dżem 30 g Sałata listki 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet wieprzowy pieczony 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 140 g Kompot 250 ml Sos koperkowy 60 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta z białka jaja 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Sok warzywny 250 g	<b>Energia [kcal] 2 254,1</b> <b>Białko ogółem [g] 69,5</b> <b>Tłuszcz [g] 100,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 300,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,6</b> <b>Sód [mg] 1 468,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47</b> <b>suma cukrów prostych [g] 71</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-25 niedziela	Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Serek aksamitny Turek 50 g Jabłko 70 g Dżem 30 g Sałata listki 20 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet wieprzowy pieczony 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 140 g Kompot 250 ml Sos koperkowy 60 g	Kisiel 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Pasta jajeczna 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Sok owocowy 250 g	<b>Energia [kcal]</b> 2380,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 65,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26 <b>Sód [mg]</b> 1567,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 49,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,4
	Podstawowa	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twaróg z koperkiem 50 g Pomidory 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 340 g Sałata z jogurtem 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa 150 g Polędwica drobiowa 30 g Sałata listki 10 g	Biszkopty 30 g	<b>Energia [kcal]</b> 2126,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,9 <b>Sód [mg]</b> 1243,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,6
	Łatwo strawna	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Twaróg z koperkiem 50 g Pomidory 90 g Owoc 70 g		Zupa ryżowa 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 340 g Sałata z jogurtem 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g Polędwica drobiowa 30 g Sałata listki 10 g	Biszkopty 30 g	<b>Energia [kcal]</b> 2065,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4 <b>Sód [mg]</b> 1104,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47
	Cukrzycowa	Herbata b/c 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Twaróg z koperkiem 50 g Pomidory 90 g Owoc 70 g	Jogurt naturalny 1szt 1 szt	Zupa barszcz biały 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 340 g Sałata z jogurtem 100 g Kompot b/c 250 ml	Koktajl owocowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g Polędwica drobiowa 30 g Sałata listki 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty 30g + sałata) 65 g	<b>Energia [kcal]</b> 2297,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 101,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,5 <b>Sód [mg]</b> 1195,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 45,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-26 poniedziałek	Wątróbowa		Zupa ryżowa 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 340 g Sałata z jogurtem 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g Połudwica drobiowa 30 g Sałata listki 10 g	Biszkopty 30 g	Energia [kcal] 2173,9 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sód [mg] 1323,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 46,8
	Wrzodowa		Zupa ryżowa 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 340 g Sałata z jogurtem 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g Połudwica drobiowa 30 g Sałata listki 10 g	Biszkopty 30 g	Energia [kcal] 2173,9 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sód [mg] 1323,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 46,8
	Trzustkowa		Zupa ryżowa 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 340 g Sałata z jogurtem 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g Połudwica drobiowa 30 g Sałata listki 10 g	Biszkopty 30 g	Energia [kcal] 2173,9 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sód [mg] 1323,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 46,8
	Dziecięca	Ciastka kruche 30 g	Zupa ryżowa 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 340 g Sałata z jogurtem 100 g Kompot 250 ml	Koktajl owocowy 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g Połudwica drobiowa 30 g Sałata listki 10 g	Biszkopty 30 g	Energia [kcal] 2242,7 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 1171,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 64,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-27 wtorek	Podstawowa	Makaron na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Papryka 50 g Rzodkiewka 40 g Owoc 70 g		Zupa ogórkowa 350 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane z cebulką 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Jabłko 50 g Pomidory bez skórki 50 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2406 Białko ogółem [g] 64,8 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 346,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 2345,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 51,2
	Łatwo strawna	Makaron na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Salata listki 20 g Owoc 70 g Pomidory bez skórki 70 g		Zupa jarzynowa 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Jabłko 50 g Pomidory bez skórki 50 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2242,7 Białko ogółem [g] 62,3 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sód [mg] 1257 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 51,6
	Cukrzycowa	Makaron na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Salata listki 20 g Owoc 70 g Pomidory bez skórki 70 g	Owoc 50 g	Zupa ogórkowa 350 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż brązowy 200 g Buraczki tarkowane 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 Szynka z indyka 50 g Jabłko 50 g Pomidory bez skórki 50 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko 50g + salata) 65 g	Energia [kcal] 2423,2 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sód [mg] 2205,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 suma cukrów prostych [g] 39,2
	Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Połędwica sopocka 50 g Salata listki 20 g Owoc 70 g Pomidory bez skórki 70 g		Zupa jarzynowa 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Jabłko (gotowane) 50 g Pomidory bez skórki 50 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2251,2 Białko ogółem [g] 53,9 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sód [mg] 978,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 56

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-27 wtorek	Wizytowa		Zupa jarzynowa 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Jabłko (gotowane) 50 g Pomidory bez skórki 50 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2251,2 Białko ogółem [g] 53,9 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sód [mg] 978,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 56
	Trzuskowa		Zupa jarzynowa 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Jabłko (gotowane) 50 g Pomidory bez skórki 50 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2251,2 Białko ogółem [g] 53,9 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sód [mg] 978,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 56
	Dziecięca	Owoc 50 g	Zupa ogórkowa 350 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane 140 g Kompot 250 ml	Budyń na mleku 150 g	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Jabłko 50 g Pomidory bez skórki 50 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2381,5 Białko ogółem [g] 66,1 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 2450,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 63
2024-02-28 środa	Podstawowa		Zupa kalafiorowa 300 ml Spaghetti bolognese 300 g Kompot 250 ml Jabłko 100 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidory 100 g	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2272 Białko ogółem [g] 62,3 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 1800,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 54,7



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-28 środa	Łatwo strawna		Zupa kalafiorowa 300 ml Spaghetti bolognese 300 g Kompot 250 ml Jabłko 100 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2148,5 Białko ogółem [g] 59,7 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sód [mg] 1315,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 54,8
	Cukrzycowa	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Spaghetti bolognese 300 g Kompot b/c 250 ml Jabłko 100 g	Jogurt naturalny 1szt 1 szt	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidory 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + salata) 65 g	Energia [kcal] 2109,3 Białko ogółem [g] 65,7 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 265,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sód [mg] 1529,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 22
	Wątrobowa		Zupa kalafiorowa 300 ml Spaghetti bolognese 300 g Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 100 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2152,4 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sód [mg] 1601 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 54,5
	Wrzodowa		Zupa kalafiorowa 300 ml Spaghetti bolognese 300 g Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 100 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2152,4 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sód [mg] 1601 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 54,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-28 środa	Trzuskowa		Zupa kalafiorowa 300 ml Spaghetti bolognese 300 g Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 100 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus bananowy 100 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 152,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 66,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,7 <b>Sód [mg]</b> 1 601 kw. tłuszcz. nasycone <b>ogółem [g]</b> 32,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,5
	Dziecięca	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Spaghetti bolognese 300 g Kompot 250 ml Jabłko 100 g	Jogurt owocowy 100 g	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus bananowy 100 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 231,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 63,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28 <b>Sód [mg]</b> 1 363,5 kw. tłuszcz. nasycone <b>ogółem [g]</b> 36,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,8