

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-29 do dnia 2024-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-29 czwartek	Podstawowa	Ryż na mleku 250 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 rosół z makaronem 300 ml Szyńka duszona 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 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 Twaróg kostka 50 g Pomidory 50 g Ogórek kiszony w plastrach 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 212,4 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sód [mg] 1486,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 38,5
	Łatwo strawna	Ryż na mleku 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Połędwica sopocka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml Szyńka duszona 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 Twaróg kostka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2107,9 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sód [mg] 966,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 42,4
	Cukrzycowa	Ryż na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Połędwica sopocka 50 g Pomidory 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml Szyńka duszona 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana 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 Twaróg kostka 50 g Ogórek kiszony w plastrach 50 g Pomidory 50 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2251,8 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sód [mg] 148,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 44,5
	Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Połędwica sopocka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml Szyńka duszona 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 Twaróg kostka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2124 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 152,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 48,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-29 do dnia 2024-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-29 czwartek	Wrzodowa		Zupa rosół z makaronem 300 ml Szyńka duszona 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 Twaróg kostka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2124 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 1152,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 48,8
	Trzustkowa		Zupa rosół z makaronem 300 ml Szyńka duszona 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 Twaróg kostka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2124 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 1152,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 48,8
	Dziecięca	Biszkopty 30 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml Szyńka duszona 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml	Kisiel z jabłkiem 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Twaróg kostka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2267,9 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 998,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 68,5
2024-03-01 piątek	Podstawowa		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 Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 g Sałata listki 20 g Ogórek świeży 80 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2408,2 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 388,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sód [mg] 1024,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 65,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-29 do dnia 2024-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-01 piątek

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 90 g Owoc 70 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 Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 g Sałata listki 20 g Pomidory 80 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 274,2 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 361,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sód [mg] 1017,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 65
Cukrzycowa	Herbata b/c 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pasta jajeczna 50 g Pomidory 90 g Owoc 70 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 Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 g Sałata listki 20 g Pomidory 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2279,1 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sód [mg] 652,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 37,1
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 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 Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2462,6 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 391,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 1342,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 64,4
Wrzodowa	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 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 Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2462,6 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 391,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 1342,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 64,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-29 do dnia 2024-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-01 piątek	Tzuskłowa		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 Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2462,6 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 391,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 1342,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 64,4
	Dziecięca	Owoc 50 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 Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 g Sałata listki 20 g Pomidory 80 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2407,3 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 382,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sód [mg] 1072 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 76,6
2024-03-02 sobota	Podstawowa		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
	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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-29 do dnia 2024-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-02 sobota

Cukrzykowa	Herbata b/c 250 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Pomidory 90 g Owoc 70 g	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	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
Wrzodowa	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
Tłzustkowa	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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-29 do dnia 2024-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-02 sobota	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 Udka (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] 2 230,9 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
2024-03-03 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 Jabiko 100 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2 293,9 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 1 020,8 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 Jabiko 100 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2 127,5 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sód [mg] 1 118,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 58,4
	Cukrzycowa	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 Szynka 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 Szynka gotowana 50 g Jabiko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg 30g + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2 130,3 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-29 do dnia 2024-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-03 niedziela	Wątróbowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Białko jaja 2 połówki 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 Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka gotowana 50 g Jabiko (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 połówki 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 Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka gotowana 50 g Jabiko (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
	Trzustkowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Białko jaja 2 połówki 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 Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka gotowana 50 g Jabiko (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
	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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-29 do dnia 2024-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-04 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] 2 529,7 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 356,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sód [mg] 1 356,5 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] 2 297,4 Białko ogółem [g] 58,6 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 329,5 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 1 365 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 61
	Cukrzycowa	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	Galaretką owocową 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] 2 404,3 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sód [mg] 1 151,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 20,4
	Wątrobowa	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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-29 do dnia 2024-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-04 poniedziałek	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
	Trzustkowa	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	Galaretką owocowa 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g Połędwica drobiowa 50 g	Mus bananowy 100 g
2024-03-05 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-29 do dnia 2024-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-05 wtorek

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] 234,5 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 1372,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 74,9
Cukrzycowa	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	Owoc 50 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 + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2490,7 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Sód [mg] 1019,4 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] 2194,4 Białko ogółem [g] 68,9 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1095 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 79,3
Wizodowa	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] 2194,4 Białko ogółem [g] 68,9 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1095 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 79,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-29 do dnia 2024-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-05 wtorek	Trzustkowa		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
2024-03-06 środa	Podstawowa		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Dżem 30 g Pomidory 100 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 518,2 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 400,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sód [mg] 1 126,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 64,4
	Łatwo strawna		Zupa koperkowa 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 218,1 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 348,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sód [mg] 888,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 54,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-29 do dnia 2024-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-06 środa

Cukrzycowa	Herbata b/c 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Sałata listki 20 g Owoc 70 g Rzodkiewka 80 g	Owoc 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 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 Szynka dębowa 50 g Pomidory 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2 297,6 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sód [mg] 821,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 24,9
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Białko jaja 2 połówki 50 g Sałata listki 20 g Owoc 70 g Pomidory bez skórki 80 g		Zupa koperkowa 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 150 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 323,6 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 387,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 1 106,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 54
Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Białko jaja 2 połówki 50 g Sałata listki 20 g Owoc 70 g Pomidory bez skórki 80 g		Zupa koperkowa 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 150 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 323,6 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 387,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 1 106,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 54
Tłuszczowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Białko jaja 2 połówki 50 g Sałata listki 20 g Owoc 70 g Pomidory bez skórki 80 g		Zupa koperkowa 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 150 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Dżem 30 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 369,8 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 398,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 1 107,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 63,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-29 do dnia 2024-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-06 środa	Dziecięca	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Sałata listki 20 g Owoc 70 g Pomidory bez skórki 80 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g Kompot 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt owocowy 100 g	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Dżem 30 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 347,3 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 374,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sód [mg] 937,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 73,1
	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Paszтет 50 g Rzodkiewka 90 g Owoc 70 g		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] 2 349,6 Białko ogółem [g] 63,3 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 345,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sód [mg] 1 876,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 50,7
	Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Połędwica drobiowa 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 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] 2 005,3 Białko ogółem [g] 58,2 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 1 250,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 52,3
	Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Połędwica drobiowa 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 + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2 324,7 Białko ogółem [g] 65 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Sód [mg] 1 600,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 54

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-29 do dnia 2024-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-07 czwartek	Wątróbowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Połędwica drobiowa 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 Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2081,2 Białko ogółem [g] 58,2 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 1467,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 61,7
	Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Połędwica drobiowa 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 Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2081,2 Białko ogółem [g] 58,2 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 1467,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 61,7
	Trzustkowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Połędwica drobiowa 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 Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2081,2 Białko ogółem [g] 58,2 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 1467,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 61,7
	Dziecięca	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Połędwica drobiowa 50 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] 2165,3 Białko ogółem [g] 58,4 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 331 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sód [mg] 1283,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 78,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-29 do dnia 2024-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-08 piątek	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 kiszzonej kapusty 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] 225,8 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 355,1 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 1216,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 58,8
	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 Bukiet warzyw 140 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Salata listki 20 g	Sok owocowy 250 g	Energia [kcal] 2120,3 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 946,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 55,2
	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 kiszzonej kapusty 140 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 + salata) 65 g	Energia [kcal] 2019,2 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 278 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sód [mg] 898,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 30,4
	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		Zupa koperkowa 300 ml Pulpet rybny z miruny (parowany) 70 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 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] 2136,7 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 1184,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 67,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-29 do dnia 2024-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-08 piątek	Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Białko jaja 2 połówki 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 Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 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] 2136,7 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 1184,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 67,3
	Tizuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Białko jaja 2 połówki 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 Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 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] 2136,7 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 1184,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 67,3
	Dziecięca	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	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 Bukiet warzyw 140 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] 2226,8 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 1363,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 66,7
2024-03-09 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 ryżowa 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] 2287 Białko ogółem [g] 50,3 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sód [mg] 1070,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 53,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-29 do dnia 2024-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-09 sobota

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 ryżowa 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] 2083 Białko ogółem [g] 48,8 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sód [mg] 758,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 53
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 ryżowa 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] 2191,3 Białko ogółem [g] 61,3 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 273,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sód [mg] 580 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 25,9
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Jabłko (gotowane) 70 g Pomidory bez skórki 90 g		Zupa ryżowa 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] 2202,8 Białko ogółem [g] 50,1 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sód [mg] 926,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 47,1
Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Jabłko (gotowane) 70 g Pomidory bez skórki 90 g		Zupa ryżowa 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] 2202,8 Białko ogółem [g] 50,1 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sód [mg] 926,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 47,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-29 do dnia 2024-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-09 sobota	Trzuskowa		Zupa ryżowa 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 Salata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 202,8 Białko ogółem [g] 50,1 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sód [mg] 926,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 47,1
	Dziecięca	Ciastka kruche 30 g	Zupa ryżowa 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 Salata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2133,5 Białko ogółem [g] 53 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sód [mg] 788,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 53,1