

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-15 piątek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g sałata z pomidorem i sosem vinegrette 150 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g połudwica drobiow cienka 30 g sałata 20 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g Ryba gotowana (morszczuk) 100 g kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g sos cytrynowy 100 ml sałata 70 g		Marmolada 50 g kielbasa krakowska 50 g Pieczywo pszenne 100 g masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 268,9 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Sód [mg] 2 061,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 104,4
2024-03-16 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml szynka konserwowa 30 g sałata 20 g jabłko 150 g połudwica z warzywami 30 g	Zupa krupnik z zieleniną 300 g ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska 100 g sos pomidorowy 100 ml kompot owocowy 250 g surówka z selera i brzoskwini ze śmietaną 150 g		sałata 20 g twaróg z koperkiem 70 g pomidor z natką pietruszki 150 g herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g	wafle ryżowe-naturalne 1 szt	Energia [kcal] 2 114,2 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Sód [mg] 1 972,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 55,8
2024-03-17 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml bułka kielecka krojona (pszenno) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g szynka konserwowa 50 g sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml marchew gotowana 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g kompot wieloowocowy * 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g pomidor z natką pietruszki 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g	twarożek smakowy 150 g	Energia [kcal] 2 168,2 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 266,1 Sód [mg] 2 250 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 104,2 suma cukrów prostych [g] 40,1
2024-03-18 poniedziałek	Łatwostrawna	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g ogonówka 50 g jogurt naturalny 150 g sałata 20 g Marmolada 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g buraki z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy * 250 g		połudwica drobiowa 30 g herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g twarożek z zieleniną 50 g herbata z cytryną 250 g jabłko 150 g	banan 1 szt	Energia [kcal] 2 100,9 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Sód [mg] 1 999,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 89,2
2024-03-19 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g jajko gotowane 1 szt pomidor z natką pietruszki 150 g połudwica sopocka 30 g	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto -Zebra 80 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g szynka bartnika 30 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g	mus owocowo-warzywny 150 g	Energia [kcal] 2 542,4 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 359,9 Sód [mg] 2 124,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 81,3

2024-03-20 środa	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g sałata 20 g pomidor 100 g szynkowa wieprzowa 30 g Pasta z selera i jajka 150 g mandarynka 70 g	Pulpet wieprzowy 90 g Zupa koperkowa z ryżem 300 ml bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml kompot ** 250 g		twarożek z zielenią 50 g sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g masło 82% tłuszczu 15 g szynka konserwowa 30 g pomidor z natką pietruszki 150 g	jogurt owocowy 150 g	Energia [kcal] 2 089 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Sód [mg] 2 544,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 63,9
2024-03-21 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g masło 82% tłuszczu 15 g herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g pomarańcza 0,5 szt sałata 20 g	schab duszony/sos nat-lekki 80 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ziemniaki z koperkiem 200 g marchew gotowana 150 g kompot owocowy 250 g	budyń z sokiem 200 ml	poledwica drobiow cienka 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ciasto drożdżowe -wypiek 90 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g bigos z cukinii 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 411,4 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 101,6 Węglowodany ogółem [g] 304 Sód [mg] 1 604 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 97,6

Zawartość soli w jadłospisie w poszczególnych dniach:

15.03.2024 Piątek	16.03.2024 Sobota	17.03.2024 Niedziela	18.03.2024 Poniedziałek	19.03.2024 Wtorek	20.03.2024 Środa	21.03.2024 Czwartek
5,16g	4,93g	5,6g	4,99g	5,3g	6,3g	4,01g