

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-07 do dnia 2025-01-13 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-07 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos koperkowy 80 ml (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z ogórka kisz 80 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 165,9 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 329 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos koperkowy 80 ml (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 201,5 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26
2025-01-08 środa	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	ryżanka 300 ml (9) pierś w paski 80 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 128,4 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1

2025-01-08 środa	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	ryżanka 300 ml (9) pierś w paski 80 g (1) fasolka szp got 60 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2058,7 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) twaróg z rzodkiewką 80 g (7) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) kapusta z grochem z kap sł 300 g (6) brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2261,4 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Błonnik pokarmowy [g] 40 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29
2025-01-09 czwartek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos jarzynowy 80 ml (1, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2139,3 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21

2025-01-10 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) makaron z mussem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) śledzie po węgiersku 90 g (4) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2261,8 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) makaron z mussem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2165,6 Białko ogółem [g] 63,2 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 328 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
2025-01-11 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) sur z kapusty kisz 100 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z cieciorki i suszonych pomid 70 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2256,3 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-07 do dnia 2025-01-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-11 sobota	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 273,9 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,7
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) kotlet z piersi 90 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 239,1 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pieś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 066,5 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-07 do dnia 2025-01-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-13 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) sur z kapusty czerw parzona 100 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) makaron gotowany 150 g (1, 3) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 225,7 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) gulasz mięsny bśm 150 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) makaron gotowany 150 g (1, 3) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2239,6 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2