

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-12 do dnia 2024-11-18 KUCHNIA GŁÓWNA

| | | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------|--------------|--|-----------------------|---|--|--|--|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2024-11-12 wtorek | podstawowa | płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml | jabłko deserowe 170 g | zupa dyniowa z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pierś w paski 80 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z ogórka kisz 80 g ziemniaki m 180 g 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] 2 184,4 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 307 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2 792,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,1 |
| | 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 | jabłko deserowe 170 g | zupa dyniowa z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pierś w paski 80 g (1) fasolka szp got 60 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ziemniaki m 180 g 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] 2 121,9 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 1 734,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28 |
| 2024-11-13 środa | 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 papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml | gruszka 180 g | owsianka na rosole 300 ml (1, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml | chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt | Energia [kcal] 2 199,3 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 306 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 1 977,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,1 |

| | | | | | | | |
|---------------------|--------------|--|--------------------------|--|---|---|--|
| 2024-11-13 środa | 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 | jabłko deserowe 170 g | owsianka na rosole 300 ml (1, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml | bułka 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml | bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt | Energia [kcal] 216,9 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 1612,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,8 |
| | podstawowa | makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) twaróg z rzodkiewką 70 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) pierś gotowana 70 g sur z papryki 100 g sos jarzynowy 150 ml (1, 7, 9) ryż got 180 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml | chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml | jabłko deserowe 170 g | Energia [kcal] 2196 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 338,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 1837,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,1 |
| 2024-11-14 czwartek | łatwostrawna | makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml | jogurt owocowy 150 g (7) | barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 150 ml (1, 7, 9) fasolka szp got 60 g (1) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml Marchew zasmażana mr. 100 g (1) | bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml | jabłko deserowe 170 g | Energia [kcal] 2179,6 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 1639,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-12 do dnia 2024-11-18 KUCHNIA GŁÓWNA

| | | | | | | | |
|-------------------|--------------|--|-----------------------|---|--|--|--|
| 2024-11-15 piątek | podstawowa | płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) pomidor 50 g sałata 0,05 szt grostek kons 30 g herbata z cytryną 270 ml | jabłko deserowe 170 g | kapuśniak z kapusty kiszonej 300 ml (1, 9) ryba sote 90 g (1, 4) sur z marchwi i jabłka 110 g buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml | chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) ogórek św 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] 2 274,4 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 347,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 988 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,8 |
| | 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 | jabłko deserowe 170 g | zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) buraki zasmażane 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 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] 2 119,4 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 650,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,2 |
| 2024-11-16 sobota | podstawowa | kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml | gruszka 180 g | zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) fasolka po bretońsku 180 g (1, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g kompot śliwkowy 280 ml | chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasztet drobiowy 80 g (6) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt | Energia [kcal] 2 265,9 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 1 946,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-12 do dnia 2024-11-18 KUCHNIA GŁÓWNA

| | | | | | | | |
|----------------------|--------------|---|-----------------------|---|---|--|--|
| 2024-11-16 sobota | łatwostrawna | kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) 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) sałatka z buraka 110 g kalafior gotowany 100 g (1) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml | bułka 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml | bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt | Energia [kcal] 273,5 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 209,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8 |
| 2024-11-17 niedziela | podstawowa | płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 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 m 180 g kompot porzeczk 280 ml | chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g 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] 2190,1 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 32 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 304,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6 |
| 2024-11-17 niedziela | łatwostrawna | płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 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) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki m 180 g 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] 2020,9 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 105,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-12 do dnia 2024-11-18 KUCHNIA GŁÓWNA

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------|---|-----------------------|--|---|--|--|
| 2024-11-18 poniedziałek | podstawowa | makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml | gruszka 180 g | krupnik 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) brokuł gotowany 100 g (1) kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml | chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt | Energia [kcal] 2245,4 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Błonnik pokarmowy [g] 34 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 1671,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,9 |
| | łatwostrawna | makaron na mleku 300 ml (1, 3, 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 | jabłko deserowe 170 g | krupnik 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos szpinakowy 80 ml (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml | bułka 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml | bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt | Energia [kcal] 2160 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 1573,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22 |