

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-14 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-14 wtorek	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) sałata 0,05 szt grozdek kons 30 g herbata z cytryną 270 ml	kiwi 70 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos chiński 80 ml (1) sur wielowarzywna 100 g (8) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal]</b> 264,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7 kw. tłuszcz. <b>wielonienasycone ogółem [g]</b> 21,8 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 29,3 kw. tłuszcz. <b>jednonienasycone ogółem [g]</b> 28,6
	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	kiwi 70 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos chiński 80 ml (1) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal]</b> 217,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5 kw. tłuszcz. <b>wielonienasycone ogółem [g]</b> 12,1 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 28,2 kw. tłuszcz. <b>jednonienasycone ogółem [g]</b> 27,6
2025-01-15 środa	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) sur z ogórka kisz 80 g buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 260,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2 kw. tłuszcz. <b>wielonienasycone ogółem [g]</b> 19,1 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 27,9 kw. tłuszcz. <b>jednonienasycone ogółem [g]</b> 20,9
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) 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	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 287,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 89 <b>Tłuszcz [g]</b> 73 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 335 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3 kw. tłuszcz. <b>wielonienasycone ogółem [g]</b> 16,4 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 29,5 kw. tłuszcz. <b>jednonienasycone ogółem [g]</b> 23,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-14 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-16 czwartek	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	pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak pieczony 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal]</b> 249,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 79 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4 kw. tłuszcz. <b>wielonienasycone ogółem [g]</b> 22,5 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 25,8 kw. tłuszcz. <b>jednonienasycone ogółem [g]</b> 26,1
	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	pomarańcza 100 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak gotowany 150 g fasolka szp got 60 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ziemniaki got 220 Por 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	<b>Energia [kcal]</b> 2198,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5 kw. tłuszcz. <b>wielonienasycone ogółem [g]</b> 13 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 26,5 kw. tłuszcz. <b>jednonienasycone ogółem [g]</b> 26,6
2025-01-17 piątek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2317,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3 kw. tłuszcz. <b>wielonienasycone ogółem [g]</b> 25 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 27,9 kw. tłuszcz. <b>jednonienasycone ogółem [g]</b> 22,2
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) buraki zasmażane 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2349,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25 kw. tłuszcz. <b>wielonienasycone ogółem [g]</b> 22,3 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 29,5 kw. tłuszcz. <b>jednonienasycone ogółem [g]</b> 24,8

2025-01-18 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	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa 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 kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal]</b> 222,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 81 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,4 kw. tłuszcz. <b>wielonienasycone ogółem [g]</b> 16,2 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 31,4 kw. tłuszcz. <b>jednonienasycone ogółem [g]</b> 28,2
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa 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 truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal]</b> 230,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,3 kw. tłuszcz. <b>wielonienasycone ogółem [g]</b> 16,7 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 28,9 kw. tłuszcz. <b>jednonienasycone ogółem [g]</b> 28,2
2025-01-19 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pierś sote 80 g (1) sos chiński 80 ml (1) sur z marchwi i jabłka 110 g fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt sałatka szwedzka 30 g (9, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g (6)	<b>Energia [kcal]</b> 2329,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 82 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,8 kw. tłuszcz. <b>wielonienasycone ogółem [g]</b> 24,1 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 26,4 kw. tłuszcz. <b>jednonienasycone ogółem [g]</b> 26,3
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos chiński 80 ml (1) sur z marchwi i jabłka 110 g fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 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) szynka wieprz 20 g (6)	<b>Energia [kcal]</b> 2258,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 77 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27 kw. tłuszcz. <b>wielonienasycone ogółem [g]</b> 17,8 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 26,7 kw. tłuszcz. <b>jednonienasycone ogółem [g]</b> 27

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-14 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-20 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 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	banan 1/2 szt 100 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (7, 9) kotlet schabowy 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 wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	<b>Energia [kcal] 2 312,2</b> <b>Białko ogółem [g] 90,5</b> <b>Tłuszcz [g] 87,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6</b>
	łatwostrawna	kasza manna 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	banan 1/2 szt 100 g	ryżanka 300 ml (9) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1, 7, 9) buraki zasmażane 100 g (1) brokuł gotowany 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) twaróg 40 g (7)	<b>Energia [kcal] 2 092</b> <b>Białko ogółem [g] 88,5</b> <b>Tłuszcz [g] 66,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 305</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2</b>