

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-15 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-15 wtorek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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	śliwka deser 100 g	zalewajka podstawowa 300 ml (6, 7, 9) łazanki z jarzynami 280 g (1, 3, 9) sur z dyni 150 g (7) brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 213,5 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 304,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2236,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,3
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) łazanki z jarzynami 280 g (1, 3, 9) sur z dyni 150 g (7) brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 227,5 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 316,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2103,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,9
2024-10-16 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemni 300 ml (1, 7, 9) pierś gotowana 70 g sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sos jarzynowy 80 ml (1, 7, 9) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2189,1 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 330,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1509,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-15 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-16 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 100 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 sos jarzynowy 80 ml (1, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) fasolka szp got 60 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 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2071,7 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 319,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 1222,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,5
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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 miód 1 szt	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) kotlet mielony 110 g (1, 3) dynia zasmażana z porem 100 g sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2102,4 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 322,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1192,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19
2024-10-17 czwartek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml miód 1 szt	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos chrzanowy 80 ml (1, 7, 9) dynia zasmażana 100 g kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2061,4 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 323,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1095,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,9

2024-10-18 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 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml (6, 9) makaron z musuem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) śledzie po węgiersku 90 g (4) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 300,5 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 329,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 5 969 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,3
	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 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) makaron z musuem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 135,5 Białko ogółem [g] 63,2 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 334 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 1 523,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9
2024-10-19 sobota	podstawowa	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1, 7)	jogurt owocowy 150 g (7)	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) sur z papryki 100 g kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 143,1 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 306,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 421,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-15 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-19 sobota	łatwostrawna	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1, 7)	jogurt owocowy 150 g (7)	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) buraki zasmażane 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) kielbasa szynkowa 50 g (6) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 162,5 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 302,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2 262,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
	podstawowa	płatki owsiane 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 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) pierś gotowana 70 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) sos koperkowy 80 ml (1, 7) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 181,2 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 311,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 770,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) 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 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 212 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 311,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 1 618,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-15 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-21 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z rzodkiewką 70 g (7) sałata 0,05 szt szczypiorek 5 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) fasolka szp got 60 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasztet drobiowy 80 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	Energia [kcal] 2259,1 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 323,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 3156,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,6
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (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 wieprzowa 50 g (6) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2129,8 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 313,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2605,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,1