

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-16 do dnia 2024-07-22 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-16 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) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak pieczony 150 g ziemniaki got 220 Por sur z kapusty czerw parzona 100 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) krakowska 20 g (1, 6, 9)	Energia [kcal] 2351,9 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29
	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	arbuz-dieta 200 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak gotowany 150 g Marchew z groszkiem 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) twaróg 70 g (7) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) krakowska 20 g (1, 6, 9)	Energia [kcal] 2210,8 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8
2024-07-17 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa 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 got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2121 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7

2024-07-17 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa 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 got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) 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] 2 193,1 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3
	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) jogurt owocowy 150 g (7)	kiwi 70 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g ogórek kisz 30 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] 2 170,3 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28
2024-07-18 czwartek	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) jogurt owocowy 150 g (7)	kiwi 70 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g 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] 2 222,2 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,6

2024-07-19 piątek	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 rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	botwinka 300 ml (1, 7, 9) makaron z musuem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) arbuz-dieta 200 g jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 164,7 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 341 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 6,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,7
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 60 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	botwinka 300 ml (1, 7, 9) makaron z musuem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) arbuz-dieta 200 g jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 183,1 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 6,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22
2024-07-20 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) rukola 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 067,9 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,4

2024-07-20 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) kompot truskawkowy 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2136,8 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Błonnik pokarmowy [g] 27 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,6
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) papryka 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos koperkowy 80 ml (1, 7) sałatka wiosenna 70 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) krakowska 20 g (1, 6, 9)	Energia [kcal] 2134 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,1
2024-07-21 niedziela	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos koperkowy 80 ml (1, 7) sałata zielona z sosem winogret 50 g Marchew zasmażana mr. 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 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) krakowska 20 g (1, 6, 9)	Energia [kcal] 2190,4 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-16 do dnia 2024-07-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-22 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) sałatka z buraka 110 g ryż got 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2069,5 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Błonnik pokarmowy [g] 24 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,8
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2117,7 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,4