

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-17 do dnia 2024-12-23 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-17 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) makaron z serem 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) 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] 228,7 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 6,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,6
	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 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) makaron z serem 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) 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] 293,3 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3
2024-12-18 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos jarzynowy 80 ml (1, 7, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z kapusty czerw 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml ogórek kisz 30 g	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2130,4 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos jarzynowy bśm 80 ml (1, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ziemniaki got 220 Por 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) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2136,8 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-17 do dnia 2024-12-23 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-19 czwartek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z rzodkiewką 70 g (7) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	krupnik 300 ml (1, 9) schab gotowany 60 g kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 209,9 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 336 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,4
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 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	pomarańcza 100 g	krupnik 300 ml (1, 9) schab gotowany 60 g sos koperkowy 80 ml (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2147,1 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8
2024-12-20 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 papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) 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] 2128,8 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 342 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17
	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 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) kalefior gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) 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] 2165,4 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-17 do dnia 2024-12-23 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-21 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) sur z marchwi i jabłka 110 g 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] 2 058 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,6
	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 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) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 122,6 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2
2024-12-22 niedziela	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) buraki zasmażane 100 g (1) kasza jęczmienna got 180 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 pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 226,1 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,8
	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	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) fasolka szp got 60 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) kasza jęczmienna got 180 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 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 265,1 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-17 do dnia 2024-12-23 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-23 poniedziałek	podstawowa	kakao 270 ml (1, 6, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) danie chińskie-chorzy 220 g (1, 9) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) pomidor 50 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] 2190,1 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,1
	łatwostrawna	kakao 270 ml (1, 6, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt	jogurt owocowy 150 g (7)	ryżanka 300 ml (9) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1, 7, 9) brokuł gotowany 100 g (1) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2119,4 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6