

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-19 do dnia 2024-11-25 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-19 wtorek	podstawowa	kakao 270 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g twaróg 70 g dżem mały 25 g sałata 0,05 szt	jogurt owocowy 150 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml spaghetti bolognese 280 g sałatka z buraka 110 g fasolka szp got 60 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g rolada schabowa 50 g sał pekińska z ziołami 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g ser żół 20 g	<b>Energia [kcal] 2001,6</b> <b>Białko ogółem [g] 90,9</b> <b>Tłuszcz [g] 77</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 258</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,7</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,7</b>
	łatwostrawna	kakao 270 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg 70 g dżem mały 25 g sałata 0,05 szt	jogurt owocowy 150 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml gulasz z piersi z jarzynami 200 g ryż got 180 g fasolka szp got 60 g sałatka z buraka 110 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g masło 10 g rolada schabowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g ser żół 20 g	<b>Energia [kcal] 2236,3</b> <b>Białko ogółem [g] 89,5</b> <b>Tłuszcz [g] 76,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,7</b>
2024-11-20 środa	podstawowa	ryż na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g jajko w sosie maj-chrzan 50 g grozdek kons 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml kotlet schabowy 90 g ziemniaki m 180 g marchewka zasmażana 100 g sur wielowarzywna 100 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2348,6</b> <b>Białko ogółem [g] 86,8</b> <b>Tłuszcz [g] 93,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 323,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,6</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 34,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-19 do dnia 2024-11-25 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-20 środa	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml schab gotowany 60 g sos chrzanowy 150 ml ziemniaki m 180 g marchewka zasmażana 100 g sałata lodowa 100 g kompot porzeczki 280 ml	bułka 60 g masło 10 g pasta z kurczaka 65 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2032,9</b> <b>Białko ogółem [g] 81,5</b> <b>Tłuszcz [g] 64,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 305,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,4</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9</b>
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g ser żółty 50 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml kurczak po meksykańsku 180 g ryż got 180 g brokuł gotowany 100 g sur z kapusty pek z olejem 100 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2302,6</b> <b>Białko ogółem [g] 84,7</b> <b>Tłuszcz [g] 88,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 319,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,4</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 28,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,1</b>
2024-11-21 czwartek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g ser żółty 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml pieś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml ryż got 180 g brokuł gotowany 100 g buraki zasmażane 100 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g masło 10 g szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2215,5</b> <b>Białko ogółem [g] 88</b> <b>Tłuszcz [g] 74,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 316,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,6</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3</b>
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g ser żółty 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml pieś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml ryż got 180 g brokuł gotowany 100 g buraki zasmażane 100 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g masło 10 g szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2215,5</b> <b>Białko ogółem [g] 88</b> <b>Tłuszcz [g] 74,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 316,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,6</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-19 do dnia 2024-11-25 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-22 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g pasta z jaj 90 g rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml makaron z musuem truskawkowym 200 g jogurt naturalny 150 g sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g śledzie po węgiersku 90 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2399,5</b> <b>Białko ogółem [g] 74,6</b> <b>Tłuszcz [g] 94,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 341,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29</b>
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml makaron z musuem truskawkowym 200 g jogurt naturalny 150 g sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2214,4</b> <b>Białko ogółem [g] 63,5</b> <b>Tłuszcz [g] 76,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 340,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3</b>
2024-11-23 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	pejzanka 300 ml zraz mielony 70 g kasza jęczmienna got 180 g buraki zasmażane 100 g sur z ogórka kisz 80 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g kiełbasa szynkowa 50 g ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2267,6</b> <b>Białko ogółem [g] 81,2</b> <b>Tłuszcz [g] 77,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 339,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-19 do dnia 2024-11-25 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-23 sobota	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g	pejzanka 300 ml zraz mielony 70 g kasza jęczmienna got 180 g buraki zasmażane 100 g brokuł gotowany 100 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g masło 10 g kielbasa szynkowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2390,3</b> <b>Białko ogółem [g] 84,7</b> <b>Tłuszcz [g] 83,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 345,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,4</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27</b>
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g twaróg z pomidorami 90 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak pieczony 150 g ziemniaki m 180 g Marchew z groszkiem mr. 100 g sur z kapusty czerw parzona 100 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt 1 szt sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g masło 5 g krakowska 20 g	<b>Energia [kcal] 2185,1</b> <b>Białko ogółem [g] 107,7</b> <b>Tłuszcz [g] 80,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 284,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26</b>
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg z pomidorami 90 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml kurczak gotowany 150 g ziemniaki m 180 g Marchew z groszkiem mr. 100 g kalafior gotowany 100 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt 1 szt sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g masło 5 g krakowska 20 g	<b>Energia [kcal] 2132,9</b> <b>Białko ogółem [g] 108,3</b> <b>Tłuszcz [g] 72,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 282,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,6</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5</b>

2024-11-25 poniedziałek	podstawowa	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g ser żółty 50 g rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>jabłko deserowe 170 g</p>	<p>zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml pierś w paski 80 g ziemniaki m 180 g buraki zasmażane 100 g sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>chleb pszenny 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>chleb razowy 30 g masło 5 g dżem mały 25 g</p>	<p><b>Energia [kcal] 221,7</b> <b>Białko ogółem [g] 83,6</b> <b>Tłuszcz [g] 82</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 315,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,8</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2</b></p>
	łatwostrawna	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g ser żółty 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>jabłko deserowe 170 g</p>	<p>zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml pierś w paski 80 g ziemniaki m 180 g fasolka szp got 60 g buraki zasmażane 100 g kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>bułka 60 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>bułka 30 g masło 5 g dżem mały 25 g</p>	<p><b>Energia [kcal] 2264,7</b> <b>Białko ogółem [g] 83,6</b> <b>Tłuszcz [g] 83,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 317,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,9</b></p>