

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 (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 szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) spaghetti bolognese 280 g (1, 3, 7, 9) sałatka z buraka 110 g fasolka szp got 60 g (1) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sał pekińska z ziołami 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	<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 (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)	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1, 7, 9) fasolka szp got 60 g (1) sałatka z buraka 110 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	<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 (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) grostek kons 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) kotlet schabowy 90 g (1, 3) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur wielowarzywna 100 g (8) kompot porzeczk 280 ml ziemniaki m 180 g	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) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2332,1</b> <b>Białko ogółem [g] 86,2</b> <b>Tłuszcz [g] 93,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,4</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 (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sałata lodowa 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g 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] 1 986,9</b> <b>Białko ogółem [g] 80,3</b> <b>Tłuszcz [g] 62,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 297,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,8</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,3</b>
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) kurczak po meksykańsku 180 g ryż got 180 g brokuł gotowany 100 g (1) sur z kapusty pek z olejem 100 g kompot śliwkowy 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	<b>Energia [kcal] 2 302,6</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>
	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	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) pieś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1, 7) ryż got 180 g 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 lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 215,5</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 (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) makaron z musem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) śledzie po węgiersku 90 g (4) 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] 2 399,5</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 (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 musem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 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	<b>Energia [kcal] 2 229,4</b> <b>Białko ogółem [g] 64,4</b> <b>Tłuszcz [g] 76,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 344,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8</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 (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) kasza jęczmienna got 180 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) sur z ogórka kisz 80 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 267,6</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 (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1, 5, 6, 8, 11)	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) kasza jęczmienna got 180 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) 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 (1, 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	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak pieczony 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) krakowska 20 g (1, 6, 9)	<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 (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 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 m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) krakowska 20 g (1, 6, 9)	<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>

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

2024-11-25 poniedziałek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pierś w paski 80 g (1) ziemniaki m 180 g buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g 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] 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>
	łatwostrawna	płatki owsiane 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	jabłko deserowe 170 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pierś w paski 80 g (1) ziemniaki m 180 g fasolka szp got 60 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) 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] 226,7</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>