

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-28 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-22 wtorek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) ćwikła 100 g kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 100 g	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2100,3 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,7
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) 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	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2221,7 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,7
2024-10-23 środa	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe g	zupa z zielonego groszku z grz b śm 300 ml (1, 9) pierś w paski 80 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur wielowarzywna 100 g (8) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 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	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2186,5 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-23 środa	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata lodowa 50 g 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) fasolka szp got 60 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ziemniaki m 180 g 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 213,7 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 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	śliwka deser 100 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) leczo 200 g (6, 7, 10) sałatka wiosenna 70 g kasza gryczana got 150 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) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 070,1 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ziemniaki m 180 g 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) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 068,5 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-25 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) ryż zapiekany z jabłkami cynamonem 200 g (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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2382,5 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 5 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1, 5, 6, 8, 11)	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) ryż zapiekany z jabłkami cynamonem 200 g (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) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2401,4 Białko ogółem [g] 64,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 384,8 Błonnik pokarmowy [g] 25 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,7
2024-10-26 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty pek z olejem 100 g ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z ciecioriki i suszonych pomid 70 g ogórek św 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] 2059,2 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-26 sobota	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml (1, 7) kalafior gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) kompot truskawkowy 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) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 1 923 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 262,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszały 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) kurczak pieczony 150 g dynia zasmażana z porem 150 g sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 230 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7
2024-10-27 niedziela	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) potrawka 170 g (1, 7, 9) fasolka szp got 60 g (1) dynia zasmażana 150 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 075,1 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-28 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 100 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) kotlet schabowy 90 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) seler z jabłkiem 100 g (7, 8, 9) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 380,2 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,7
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 100 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1, 7, 9) buraki zasmażane 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 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] 2 141,4 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9