

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-24 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-24 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 ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) sur wielowarzywna 100 g (8) ziemniaki m 180 g 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2152,1 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,7
	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 pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) 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) 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2084,1 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4
2024-09-25 środa	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 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) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2016,1 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6

2024-09-25 środa	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 ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos jarzynowy 80 ml (1, 7, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z marchwi i jabłkami 110 g 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) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2132 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 319 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 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	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) gołąbki 180 g sos pomidorowy 80 ml (1, 7) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 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] 2345,6 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 351 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,2
2024-09-26 czwartek	łatwostrawna	kasza manna 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	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1, 7) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 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] 2280,3 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,5
	łatwostrawna						

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-24 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-27 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt grozdek kons 30 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	kapuśniak z kapusty sł 300 ml (1, 9) ryba sote 90 g (1, 4) marchewka zasmażana 100 g (1) sur z kapusty pek z olejem 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z ciecioriki i suszonych pomid 70 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 10 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2217 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,6
	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	ryżanka 300 ml (9) ryba sote 90 g (1, 4) marchewka zasmażana 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2003,2 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,6
2024-09-28 sobota	podstawowa	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1, 7)	jogurt owocowy 150 g (7)	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g makaron gotowany 150 g (1, 3) kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) papryka 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] 2161,7 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-24 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-28 sobota	łatwostrawna	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1, 7)	jogurt owocowy 150 g (7)	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g makaron gotowany 150 g (1, 3) kompot truskawkowy 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) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 226,3 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 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 porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 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] 2275,7 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 290 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7
	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 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	Energia [kcal] 2121,2 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26

2024-09-30 poniedziałek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) papryka 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	zalewajka podstawowa 300 ml (6, 7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) marchew z chrzanem 100 g (7) buraki zasmażane 100 g (1) 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] 2401,1 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 342 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,8
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) rukola 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g buraki zasmażane 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] 2267 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 338 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2