

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-24 do dnia 2024-12-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-24 wtorek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) makaron z musem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczkowy 280 ml	ryba sote 90 g (1, 4) jarzyny po grecku 120 g (9) ziemniaki got 220 Por drożdżówka-chorzy 75 g (1, 3, 7) kompot z suszu 250 g	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 745,6 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 440 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 1 449,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (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	mandarynka 70 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) makaron z musem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczkowy 280 ml	ryba sote 90 g (1, 4) jarzyny po grecku 120 g (9) ziemniaki got 220 Por drożdżówka-chorzy 75 g (1, 3, 7) kompot z suszu 250 g	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 725 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 437,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 1 355 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4
2024-12-25 środa	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml sernik-ch 100 g (1, 3, 7)	mandarynka 70 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 got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 708,1 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 33,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 1 961,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-24 do dnia 2024-12-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-25 środa	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml sernik-ch 100 g (1, 3, 7)	mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak gotowany 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 657,9 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 350 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 1 847,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,6
	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 papryka 50 g sernik-ch 100 g (1, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) kotlet schabowy 90 g (1, 3) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 645,3 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 203 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,7
	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 50 g sernik-ch 100 g (1, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) schab gotowany 60 g sos koperkowy 150 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 474,1 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 355,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 2 030,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,8

2024-12-27 piątek	podstawowa	<p>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) pomidor 50 g sałata 0,05 szt grostek kons 30 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>jabłko deserowe 170 g</p>	<p>kapuśniak z kapusty kiszanej 300 ml (1, 9) ryba sote 90 g (1, 4) sur z marchwi i jabłka 110 g szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g</p>	<p>Energia [kcal] 2262 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 1939,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2</p>
	łatwostrawna	<p>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 50 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>jabłko deserowe 170 g</p>	<p>zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>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</p>	<p>bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g</p>	<p>Energia [kcal] 2106 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1603,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6</p>
2024-12-28 sobota	podstawowa	<p>kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>jabłko deserowe 170 g</p>	<p>owsianka na rosole 300 ml (1, 9) fasolka po bretońsku 180 g (1, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g kompot śliwkowy 280 ml</p>	<p>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</p>	<p>chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2033,7 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1561 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-24 do dnia 2024-12-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-28 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) sałatka z buraka 110 g kalafior gotowany 100 g (1) ryż got 180 g 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2178,4 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 2196,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4
2024-12-29 niedziela	podstawowa	płatki owsiane 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	mandarynka 70 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) kotlet z piersi 90 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2171,9 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1307,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,5
2024-12-29 niedziela	łatwostrawna	płatki owsiane 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	mandarynka 70 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 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	Energia [kcal] 2003,7 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1106,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-24 do dnia 2024-12-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-30 poniedziałek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	krupnik 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) brokuł gotowany 100 g (1) kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 220,1 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 1 672 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,9
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 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	krupnik 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos szpinakowy 80 ml (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 220,5 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 339,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 1 577,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22