

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-29 do dnia 2024-11-04 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-29 wtorek	podstawowa	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1, 7) jabłko deserowe 170 g	jogurt owocowy 150 g (7)	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) sur z ogórka kisz 80 g makaron gotowany 150 g (1, 3) kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g 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] 2170,6 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9
	łatwostrawna	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1, 7) jabłko deserowe 170 g	jogurt owocowy 150 g (7)	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) brokuł gotowany 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) szynka drobiowa 50 g 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] 2253,4 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4
2024-10-30 środa	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 herbata z cytryną 270 ml ogórek św 50 g	jabłko deserowe 170 g	zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml (6, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) dynia zasmażana z porem 100 g sos chrzanowy 80 ml (1, 7, 9) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2104,1 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-29 do dnia 2024-11-04 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-30 środa	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 herbata z cytryną 270 ml pomidor 100 g	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (9) pulpet z łopatkki 70 g (1, 3) sos chrzanowy 80 ml (1, 7, 9) dynia zasmażana 100 g kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2041,6 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) pierś gotowana 70 g fasolka szp got 60 g (1) sos jarzynowy 150 ml (1, 7, 9) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml placek ucierany z truskawkami 60 g (1, 3)	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2392,9 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 374,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 150 ml (1, 7, 9) fasolka szp got 60 g (1) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml placek ucierany z truskawkami 60 g (1, 3)	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2428,1 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 369,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,7

2024-11-01 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 makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z kapusty kisz 100 g 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 pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 126,3 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,9
	łatwostrawna	płatki owsiane 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 sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 169,3 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Błonnik pokarmowy [g] 27 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5
2024-11-02 sobota	podstawowa	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 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos szpinakowy 80 ml (1, 7) sur z papryki 100 g buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) żurek z jajkiem i kiełbasa 350 ml (1, 3, 6, 7, 9, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 161,7 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-29 do dnia 2024-11-04 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-02 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 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos szpinakowy 80 ml (1, 7) buraki zasmażane 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) żurek z jajkiem i kiełbasa 350 ml (1, 3, 6, 7, 9, 10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2167,3 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6
	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 papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) pierś sote 80 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) 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 ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2269,9 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26
2024-11-03 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) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 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] 2219,2 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2
	łatwostrawna						

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-29 do dnia 2024-11-04 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-04 poniedziałek	podstawowa	<p>kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z rzodkiewką 70 g (7) sałata 0,05 szt szczypiorek 5 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>gruszka 180 g</p>	<p>zupa dyniowa z grzankami 300 ml (1, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) kalafior gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) pomidor 100 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] 2129,3 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4</p>
	łatwostrawna	<p>kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>jabłko deserowe 170 g</p>	<p>zupa dyniowa z grzankami 300 ml (1, 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 porzeczk 280 ml</p>	<p>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</p>	<p>bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g</p>	<p>Energia [kcal] 2181,5 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,9</p>