

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-03 do dnia 2024-12-09 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-03 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 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	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak pieczony 150 g buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g ogórek kisz 30 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] 2 261 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2
	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 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak gotowany 150 g kalafior gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki m 180 g 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) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 212,8 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,7
2024-12-04 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) twaróg z rzodkiewką 70 g (7) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) kapusta z grochem z kap sł 300 g (6) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 403,1 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 37
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos jarzynowy 80 ml (1, 7, 9) brokuł gotowany 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 154,9 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8

2024-12-05 czwartek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) rukola 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z kapusty czerw 100 g (3, 10) makaron gotowany 150 g (1, 3) kompot truskawkowy 280 ml	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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 308,8 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 337 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g makaron gotowany 150 g (1, 3) kompot truskawkowy 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 317 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6
2024-12-06 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) sałata lodowa 50 g 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) buraki zasmażane 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 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 190,6 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,7
	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) sałata lodowa 50 g 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) buraki zasmażane 100 g (1) kalefior gotowany 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 219,9 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-03 do dnia 2024-12-09 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-07 sobota	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 ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) danie chińskie-chorzy 220 g (1, 9) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) pomidor 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] 2190,1 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,1
	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)	ryżanka 300 ml (9) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1, 7, 9) brokuł gotowany 100 g (1) sałatka z buraka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) 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] 2076,9 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6
2024-12-08 niedziela	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) schab gotowany 60 g kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasztet drobiowy 80 g (6) sałata 0,05 szt sałatka szwedzka 30 g (9, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2283,6 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 36,8
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (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	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) schab gotowany 60 g sos koperkowy 80 ml (1, 7) Marchew zasmażana 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) 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2093,8 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7

2024-12-09 poniedziałek	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 lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) pieczeń drobiowa z brokulem 100 g (1, 3) sos chiński 80 ml (1) sur wielowarzywna 100 g (8) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 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] 2032,6 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,1
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) pieczeń drobiowa z brokulem 100 g (1, 3) sos chiński 80 ml (1) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) pomidor 50 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] 2054,9 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 27 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,7