

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-30 do dnia 2024-02-05 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-30 wtorek	podstawowa	kasza manna 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) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml mandarynka 70 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 150 ml (1, 7) sałatka z fasoli czerwonej z brokułami 100 g szpinak zasmażany 110 g (1, 7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczki 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 141,3 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 2 001,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 50 g herbata z cytryną 270 ml mandarynka 70 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 150 ml (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (1, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczki 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 061,5 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 293,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1 732 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,4
2024-01-31 środa	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka 50 g dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	owsianka na rosoli 300 ml (1, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) sur z ogórka kisz 80 g kalafior gotowany 100 g (1) kasza gryczana got 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) sałatka z kurczaka 80 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 150,8 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 29,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 2 735,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	owsianka na rosoli 300 ml (1, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 018,9 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 2 070,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2

2024-02-01 czwartek	podstawowa	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt krakowska 30 g (1, 6, 9) jabłko deserowe 170 g ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>zalewajka łatwostrawna 300 ml (1, 7, 9) łazanki z jarzynami 280 g (1, 3, 9) seler z jabłkiem 100 g (7, 8, 9) brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) sałata lodowa 50 g pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>Energia [kcal] 2 099,1 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 2 197,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3</p>
	łatwostrawna	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt krakowska 30 g (1, 6, 9) jabłko deserowe 170 g pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>zalewajka łatwostrawna 300 ml (1, 7, 9) łazanki z jarzynami 280 g (1, 3, 9) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>bułka 80 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) sałata lodowa 50 g pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>Energia [kcal] 2 089,7 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1 799,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4</p>
2024-02-02 piątek	podstawowa	<p>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 mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak pieczony 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>Energia [kcal] 2 217,4 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 2 354,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,1</p>
	łatwostrawna	<p>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 mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) potrawka 170 g (1, 7, 9) fasolka szp got 60 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>bułka 80 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>Energia [kcal] 2 036,8 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 286,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 1 985,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-30 do dnia 2024-02-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-03 sobota	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 0,05 szt jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) bigos z kapusty kiszonej chorzy 300 g (1, 6, 7, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) paszтет drobiowy 70 g (6) ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 236,9 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 706,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,6
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (1, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 231 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 29 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 198,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,3
2024-02-04 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) masło 10 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt gruszka 180g 180 g rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki got 220 Por 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	Energia [kcal] 2 126,6 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 298 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 3 350,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,3
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 124,7 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 3 178,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,5

2024-02-05 poniedziałek	podstawowa	<p>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) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml banan 1/2 szt 100 g</p>	<p>krupnik 300 ml (1, 9) ziemniaki got 220 Por schab sote 70 kg (1) kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1) sałata lodowa ze śmietaną 0,05 szt (7) kompot porzeczek 280 ml</p>	<p>chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>Energia [kcal] 2 159,9 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 819,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6</p>
	łatwostrawna	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml banan 1/2 szt 100 g</p>	<p>krupnik 300 ml (1, 9) schab sote 70 kg (1) sos chrzanowy 150 ml (1, 7, 9) buraki zasmażane 100 g (1) sałata lodowa ze śmietaną 0,05 szt (7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml</p>	<p>bułka 80 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>Energia [kcal] 2 011 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 319 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 620,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20</p>