

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-08 do dnia 2024-10-14 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-08 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) danie chińskie-chorzy 220 g (1, 9) brokuł gotowany 100 g (1) sur z papryki 100 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) boczek 50 g (6) musztarda 5 g (10) ogórek św 50 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] 2428,9 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,5
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80g 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1, 7, 9) brokuł gotowany 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g ryż got 180 g kompot porzeczk 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] 2265,6 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 338,6 Błonnik pokarmowy [g] 29 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,2
2024-10-09 środa	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 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 100 g sur z kapusty pek z pomid 100 g (3, 10) 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] 2268,2 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,9

2024-10-09 środa	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 100 g herbata z cytryną 270 ml	jablko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak gotowany 150 g fasolka szp got 60 g (1) dynia zasmażana 100 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] 231,5 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 292 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,2
	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	gruszka 180 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) gulasz mięsny bśm 150 g (1) sur z ogórka kisz 80 g buraki zasmażane 100 g (1) kasza gryczana got 150 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) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2359,4 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 349,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,8
2024-10-10 czwartek	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	herbatniki petit 30 g (1, 5, 6, 8, 11)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) gulasz mięsny bśm 150 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2444,1 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 352,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-08 do dnia 2024-10-14 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-11 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) 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) sur z pora 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 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] 2 146,9 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,3
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) 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) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 091,5 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2
2024-10-12 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) fasolka po bretońsku 180 g (1, 6, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasztet drobiowy 80 g (6) ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) krakowska 30 g (1, 6, 9)	Energia [kcal] 2 304,5 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-08 do dnia 2024-10-14 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-12 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g ryż got 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) krakowska 30 g (1, 6, 9)	Energia [kcal] 2 313,3 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,8
	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)	krupnik 300 ml (1, 9) kotlet z piersi 90 g (1, 3) mizeria 100 g buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 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] 2 142,9 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,5
2024-10-13 niedziela	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)	krupnik 300 ml (1, 9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 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] 2 033,2 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,5
	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)	krupnik 300 ml (1, 9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 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] 2 033,2 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-08 do dnia 2024-10-14 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-14 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) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>jabłko deserowe 170 g</p>	<p>zupa dyniowa z ryżem 300 ml (7, 9) kotlet schabowy 90 g (1, 3) brokuł gotowany 100 g (1) kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2336,9 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,8</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 100 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>jabłko deserowe 170 g</p>	<p>zupa dyniowa z ryżem 300 ml (7, 9) schab gotowany 60 g sos koperkowy 80 ml (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) sałatka z buraka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 1999,7 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,9</p>