Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-27 KUCHNIA GŁÓWNA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-21 wtorek	podstawowa		kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) chleb mieszany 90 g (***1***) masło 10 g (***7***) twaróg 70 g (***7***) miód 1 szt polędwica drobiowa 30 g (***6***) sałata 0,05 szt mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (***1, 7, 9***) gulasz mięsny 150 g (***1, 7***) brokuł gotowany 100 g (***1***) sur z kapusty pek z maj 100 g (***3, 10***) kasza jęczmienna got 180 g (***1***) kompot truskawkowy 280 ml	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	**Energia [kcal] 2 178,1** **Białko ogółem [g] 84** **Tłuszcz [g] 76,7** **Węglowodany ogółem [g] 313,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27,6** **Sód [mg] 2 920,2**
	łatwostrawna		kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) bułka 80 g (***1***) masło 10 g (***7***) twaróg 70 g (***7***) miód 1 szt polędwica drobiowa 30 g (***6***) sałata 0,05 szt mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (***1, 7, 9***) gulasz mięsny 150 g (***1, 7***) brokuł gotowany 100 g (***1***) sur z marchwi i jabłka 110 g 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] 2 217,9** **Białko ogółem [g] 82,4** **Tłuszcz [g] 79,9** **Węglowodany ogółem [g] 313,1** **Błonnik pokarmowy [g] 23,3** **Sód [mg] 2 759**
2023-11-22 środa	podstawowa		płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) chleb mieszany 90 g (***1***) masło 10 g (***7***) krakowska 50 g (***1, 6, 9***) papryka 50 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (***1, 3, 7, 9***) gołąbki 180 g sos pomidorowy 150 ml (***1, 7***) sałatka z buraka 110 g fasolka szp got 60 g (***1***) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (***1***) masło 10 g (***7***) pasta z kurczaka 65 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	**Energia [kcal] 2 312,6** **Białko ogółem [g] 89,7** **Tłuszcz [g] 74,8** **Węglowodany ogółem [g] 355,9** **Błonnik pokarmowy [g] 38,8** **Sód [mg] 1 915,3**
	łatwostrawna		płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) bułka 80 g (***1***) masło 10 g (***7***) krakowska 50 g (***1, 6, 9***) pomidor 50 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	zupa brokułowa z makaronem bśm 300 ml (***1, 3, 9***) pieczeń rzymska 70 g (***1, 3***) sałatka z buraka 110 g fasolka szp got 60 g (***1***) 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 herbata z cytryną 270 ml	**Energia [kcal] 2 188,9** **Białko ogółem [g] 90,6** **Tłuszcz [g] 79,5** **Węglowodany ogółem [g] 303** **Błonnik pokarmowy [g] 27,3** **Sód [mg] 1 790,5**
2023-11-23 czwartek	podstawowa		kawa inka na mleku 270 ml (***1, 7***) chleb mieszany 90 g (***1***) masło 10 g (***7***) twaróg waniliowy 70 g (***7***) szynka wieprz 30 g (***6***) rukola 0,05 szt banan 100 g	rosół z makaronem 300 ml (***1, 3, 9***) kurczak pieczony 150 g marchewka z groszkiem 100 g (***1***) mizeria 100 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (***1***) masło 10 g (***7***) krakowska 50 g (***1, 6, 9***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	**Energia [kcal] 2 277,4** **Białko ogółem [g] 116** **Tłuszcz [g] 82,3** **Węglowodany ogółem [g] 292,8** **Błonnik pokarmowy [g] 27** **Sód [mg] 2 273**
	łatwostrawna		kawa inka na mleku 270 ml (***1, 7***) bułka 80 g (***1***) masło 10 g (***7***) twaróg waniliowy 70 g (***7***) szynka wieprz 30 g (***6***) rukola 0,05 szt banan 100 g	rosół z makaronem 300 ml (***1, 3, 9***) potrawka 170 g (***1, 7, 9***) Marchew zasmażana mr. 100 g (***1***) kalafior gotowany 100 g (***1***) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 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	**Energia [kcal] 2 114,1** **Białko ogółem [g] 99,1** **Tłuszcz [g] 68,9** **Węglowodany ogółem [g] 295,6** **Błonnik pokarmowy [g] 23,9** **Sód [mg] 2 058,2**

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-27 KUCHNIA GŁÓWNA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-24 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***) groszek kons 30 g papryka 50 g sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	kapuśniak z kapusty sł 300 ml (***1, 9***) ryba sote 90 g (***1, 4***) dynia zasmażana 150 g sałata lodowa wiosenna 70 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (***1***) masło 10 g (***7***) pasta z cieciorki i suszonych pomid 70 g rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	**Energia [kcal] 2 100,6** **Białko ogółem [g] 71** **Tłuszcz [g] 68,1** **Węglowodany ogółem [g] 323,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2** **Sód [mg] 1 297,2**
	łatwostrawna		płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) bułka 80 g (***1***) masło 10 g (***7***) jajko gotowane 1 szt (***3***) miód 1 szt sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (***1, 3, 7, 9***) ryba sote 90 g (***1, 4***) dynia zasmażana 150 g brokuł gotowany 100 g (***1***) ziemniaki 230 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (***1***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g (***6***) pomidor 50 g sałata 0,05 szt marmolada z jabłek 70 g	**Energia [kcal] 2 028,5** **Białko ogółem [g] 74,7** **Tłuszcz [g] 61,3** **Węglowodany ogółem [g] 316,2** **Błonnik pokarmowy [g] 24,4** **Sód [mg] 1 483,8**
2023-11-25 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 naturalny 150 g (***7***)	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (***1, 7, 9***) zraz mielony 70 g (***1, 3***) buraki zasmażane 100 g (***1***) seler z jabłkiem 100 g (***7, 8, 9***) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (***1***) masło 10 g (***7***) baton szynkowy 50 g (***6***) sałata lodowa 50 g ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	**Energia [kcal] 2 176,4** **Białko ogółem [g] 83,6** **Tłuszcz [g] 73,3** **Węglowodany ogółem [g] 321** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **Sód [mg] 1 999,7**
	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 naturalny 150 g (***7***)	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (***1, 7, 9***) zraz mielony 70 g (***1, 3***) buraki zasmażane 100 g (***1***) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (***1***) masło 10 g (***7***) baton szynkowy 50 g (***6***) sałata lodowa 50 g pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	**Energia [kcal] 2 158,5** **Białko ogółem [g] 81,1** **Tłuszcz [g] 72** **Węglowodany ogółem [g] 317,2** **Błonnik pokarmowy [g] 23,2** **Sód [mg] 1 806,7**
2023-11-26 niedziela	podstawowa		płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) chleb mieszany 90 g (***1***) masło 10 g (***7***) baton szynkowy 50 g (***6***) miód 1 szt rukola 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (***1, 3, 7, 9***) kotlet z piersi 90 g (***1, 3***) marchewka zasmażana 100 g (***1***) sur z kapusty pek z maj 100 g (***3, 10***) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (***1***) masło 10 g (***7***) polędwica z drob 50 g (***6***) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	**Energia [kcal] 2 152,7** **Białko ogółem [g] 80,2** **Tłuszcz [g] 74** **Węglowodany ogółem [g] 322** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9** **Sód [mg] 2 237,7**
	łatwostrawna		płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) bułka 80 g (***1***) masło 10 g (***7***) baton szynkowy 50 g (***6***) miód 1 szt rukola 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (***1, 3, 7, 9***) pierś sote 80 g (***1***) sos jarzynowy 150 ml (***1, 7, 9***) marchewka zasmażana 100 g (***1***) sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g (***1***) masło 10 g (***7***) polędwica z drob 50 g (***6***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	**Energia [kcal] 2 067,1** **Białko ogółem [g] 77,3** **Tłuszcz [g] 67,6** **Węglowodany ogółem [g] 310,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **Sód [mg] 2 011,5**
2023-11-27 poniedziałek	podstawowa		kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) chleb mieszany 90 g (***1***) masło 10 g (***7***) twaróg 70 g (***7***) szynka wieprz 30 g (***6***) rukola 0,05 szt pomidor 50 g mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	owsianka na rosole 300 ml (***1, 9***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1, 7***) brokuł gotowany 100 g (***1***) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (***1***) masło 10 g (***7***) krakowska 50 g (***1, 6, 9***) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	**Energia [kcal] 2 043,1** **Białko ogółem [g] 84,7** **Tłuszcz [g] 76,1** **Węglowodany ogółem [g] 282,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3** **Sód [mg] 3 191**

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-27 KUCHNIA GŁÓWNA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	latwostrawna		kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) bułka 80 g (***1***) masło 10 g (***7***) twaróg 70 g (***7***) szynka wieprz 30 g (***6***) pomidor 50 g rukola 0,05 szt mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	owsianka na rosole 300 ml (***1, 9***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1, 7***) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (***1***) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (***1***) masło 10 g (***7***) krakowska 50 g (***1, 6, 9***) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	**Energia [kcal] 2 077,3** **Białko ogółem [g] 83,8** **Tłuszcz [g] 80,5** **Węglowodany ogółem [g] 276,8** **Błonnik pokarmowy [g] 23,9** **Sód [mg] 3 016,4**