

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-05 do dnia 2023-12-11 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-05 wtorek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g rukola 0,05 szt jogurt owocowy 150 g (7) herbata z cytryną 270 ml	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pierś w paski 80 g (1) sur z papryki 100 g dynia zasmażana 150 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z cieciorki i suszonych pomid 70 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 179,9 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 530,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g rukola 0,05 szt jogurt owocowy 150 g (7) herbata z cytryną 270 ml	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pierś w paski 80 g (1) dynia zasmażana 150 g brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 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] 2 245,9 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 1 409,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,2
2023-12-06 środa	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) krakowska 30 g (1, 6, 9) rukola 0,05 szt gruszka 180 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) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 079 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 3 277,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) krakowska 30 g (1, 6, 9) rukola 0,05 szt jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	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) baton szynkowy 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 049,7 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 3 060,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4
2023-12-07 czwartek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt rzodkiewka 30 g mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) sur z ogórka kisz 80 g kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 182,3 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 973,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,1

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-05 do dnia 2023-12-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-07 czwartek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bulka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 50 g mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) kalafor gotowany 100 g (1) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	bulka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 201,1 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 1 966,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,5
2023-12-08 piątek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) groszek kons 30 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) ryba w jarzynach 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (1, 7) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) galaretko drobiowa 80 g (6, 9, 12) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 123,9 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 2 526,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,3
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bulka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) ryba w jarzynach 60 g (4, 9) szpinak zasmażany 110 g (1, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	bulka 80 g (1) masło 10 g (7) galaretko drobiowa 80 g (6, 9, 12) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 060,5 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 1 846,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2
2023-12-09 sobota	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) fasolka po bretońsku 180 g (1, 6, 7, 10) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) brokuł gotowany 100 g (1) sałatka z buraka 110 g kompot porzeczek 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 324,8 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 1 817,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bulka 80 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) sałatka z buraka 110 g ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bulka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 136,8 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 1 455,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-05 do dnia 2023-12-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-10 niedziela	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 rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kotlet z piersi 90 g (1, 3) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt ogórek św 30 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 215,2 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 284 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 1 710,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2
	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 pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 150 ml (1, 7) Marchew zasmażana mr. 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) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 011,8 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 263,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 1 516,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8
2023-12-11 poniedziałek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt pomarańcza 100 g herbata z cytryną 270 ml	krupnik 300 ml (1, 9) schab sote 70 kg (1) sos chrzanowy 150 ml (1, 7, 9) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty śl z majonezem 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 026,7 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 1 827,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,3
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt pomarańcza 100 g herbata z cytryną 270 ml	krupnik 300 ml (1, 9) schab sote 70 kg (1) sos chrzanowy 150 ml (1, 7, 9) buraki zasmażane 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) 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 herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 013,9 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 1 621,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,6