

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-12 do dnia 2023-12-18 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-12 wtorek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml masło 10 g chleb mieszany 90 g pasta z jaj 90 g szynka wieprz 30 g rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml pieczeń rzymska 70 g sałatka z brokuła i kalafiora 60 g Marchew zasmażana mr. 100 g sos pomidorowy 150 ml ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g masło 10 g polędwica z drob 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 114,1 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2 466,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,2
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml masło 10 g bułka 80 g pasta z jaj 90 g szynka wieprz 30 g rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	ryżanka 300 ml pieczeń rzymska 70 g sos pomidorowy 150 ml Marchew zasmażana mr. 100 g brokuł gotowany 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g masło 10 g polędwica z drob 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 016,9 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 280,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 1 824,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4
2023-12-13 środa	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml masło 10 g chleb mieszany 90 g twaróg waniliowy 70 g szynka wieprz 30 g sałata 0,05 szt jabłko pieczone 180 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml gulasz mięsny 150 g ogórek konserwowy 70 g buraki zasmażane 100 g makaron gotowany 150 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g masło 10 g krakowska 50 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 177,8 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 3 411 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,1
	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml masło 10 g bułka 80 g twaróg waniliowy 70 g szynka wieprz 30 g sałata 0,05 szt jabłko pieczone 180 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml gulasz mięsny bśm 150 g buraki oprószone 110 g kalafior gotowany 100 g makaron gotowany 150 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g masło 10 g krakowska 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 197,4 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 301 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 3 010,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2
2023-12-14 czwartek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g dżem mały 25 g mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	rosół z makaronem 300 ml anrykot gotowany 60 g sur z kapusty czerw parzona 100 g dynia zasmażana 150 g sos chrzanowy 150 ml ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g sałatka jarzynowa 60 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 115 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 183,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-12 do dnia 2023-12-18 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-14 czwartek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g ser żółty 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g dżem mały 25 g mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	rosół z makaronem 300 ml antrykot gotowany 60 g dynia zasmażana 150 g fasolka szp got 60 g sos chrzanowy 150 ml ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	bułka 80 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 060,5 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 1 856,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,5
2023-12-15 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g jajko w sosie maj-chrzan 50 g grozdek kons 30 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	kapuśniak z kapusty kiszonej 300 ml ryba sote 90 g buraki zasmażane 100 g sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	chleb mieszany 90 g masło 10 g pasta z ciecioriki i suszonych pomid 70 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 253,3 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 550,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,5
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g jajko gotowane 1 szt miód 1 szt sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml ryba sote 90 g buraki zasmażane 100 g sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	bułka 80 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 150,3 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 344 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 609,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,4
2023-12-16 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g ser żółty 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml risotto mięsno-jarzynowe 200 g sos pomidorowy 150 ml brokuł gotowany 100 g sałatka z buraka 110 g kompot sliwkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g masło 10 g krakowska 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 183,1 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 28 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 946,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,6
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g ser żółty 50 g dżem mały 25 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml risotto mięsno-jarzynowe 200 g sos pomidorowy 150 ml brokuł gotowany 100 g sałatka z buraka 110 g kompot truskawkowy 280 ml	krakowska 50 g masło 10 g bułka 80 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 208,8 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 771,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-12 do dnia 2023-12-18 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-17 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g baton szynkowy 50 g miód 1 szt sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml kotlet z piersi 90 g Marchew zasmażana mr. 100 g sur z kapusty pek z maj 100 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g masło 10 g południca z drob 50 g sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	<b>Energia [kcal] 2 177</b> <b>Białko ogółem [g] 79,6</b> <b>Tłuszcz [g] 74</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,7</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2</b> <b>Sód [mg] 2 180,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,4</b>
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g baton szynkowy 50 g miód 1 szt sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml pies sote 80 g sos jarzynowy 150 ml Marchew zasmażana mr. 100 g kalefior gotowany 100 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g masło 10 g południca z drob 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	<b>Energia [kcal] 2 099,5</b> <b>Białko ogółem [g] 79,3</b> <b>Tłuszcz [g] 64,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 323,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21</b> <b>Sód [mg] 2 006,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,5</b>
2023-12-18 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml chleb mieszany 90 g masło 10 g twaróg z pomidorami 90 g sałata 0,05 szt mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	zupa z ciecierzycy 300 ml kasza jaglana z musem jagodowym 200 g jogurt naturalny 150 g sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	<b>Energia [kcal] 2 157,1</b> <b>Białko ogółem [g] 72,1</b> <b>Tłuszcz [g] 75,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 322,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2</b> <b>Sód [mg] 1 687,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,9</b>
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml bułka 80 g masło 10 g twaróg z pomidorami 90 g sałata 0,05 szt mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml kasza jaglana z musem jagodowym 200 g jogurt naturalny 150 g sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g masło 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	<b>Energia [kcal] 2 067,1</b> <b>Białko ogółem [g] 66,6</b> <b>Tłuszcz [g] 72,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 312,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,4</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9</b> <b>Sód [mg] 1 510,1</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4</b>