

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-16 do dnia 2024-01-22 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-16 wtorek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 50 g banan 1/2 szt 100 g herbata z cytryną 270 ml	krupnik 300 ml (1, 9) kapusta z grochem z kap sł 300g (6) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) galaretka drobiowa 80 g (6, 9, 12) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 210,4 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 306,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 270,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 35,8
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 50 g banan 1/2 szt 100 g herbata z cytryną 270 ml	krupnik 300 ml (1, 9) pierś w paski 80 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) galaretka drobiowa 80 g (6, 9, 12) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 347 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 321,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 2 188 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,9
2024-01-17 środa	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) krakowska 30 g (1, 6, 9) rukola 0,05 szt pomarańcza 100 g herbata z cytryną 270 ml	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) marchewka zasmażana 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] 1 991 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 294,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 3 323,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) krakowska 30 g (1, 6, 9) rukola 0,05 szt pomarańcza 100 g herbata z cytryną 270 ml	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) marchewka zasmażana 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczki 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] 1 980,8 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 287,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 3 106,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4
2024-01-18 czwartek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml jogurt owocowy 150 g (7)	zupa szpinakowa z grzankami bśm 300 ml (1, 9) kotlet z piersi 90 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) 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] 2 383,3 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 320,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 32,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 650,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-16 do dnia 2024-01-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-01-18 czwartek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml jogurt owocowy 150 g (7)	zupa szpinakowa z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 150 ml (1, 7) buraki zasmażane 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] 2 189 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 296 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 1 387,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,1
2024-01-19 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 50 g herbata z cytryną 270 ml jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) sur z kapusty kisz 100 g jarzyny po grecku 120 g (1, 9) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 1 999,4 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 309,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 992,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 15,4
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) jarzyny po grecku 120 g (1, 9) brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 015,2 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 302,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 565,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,7
2024-01-20 sobota	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 50 g herbata z cytryną 270 ml	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) fasolka po bretońsku 180 g (1, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g kompot śliwkowy 280 ml	herbata z cytryną 270 ml chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasztet drobiowy 80 g (6) ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 175,3 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 321,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2 508,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 50 g herbata z cytryną 270 ml	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) sałatka z buraka 110 g kalafior gotowany 100 g (1) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 070,5 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 299,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2 088,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,1

2024-01-21 niedziela	podstawowa	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1, 7) jogurt owocowy 115 g (7)	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 porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 312 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 287,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 28,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 2 242,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3
	łatwostrawna	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1, 7) jogurt owocowy 115 g (7)	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak gotowany 150 g marchewka zasmażana 100 g (1) 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 0,05 szt pomidor 50 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 130,8 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 275,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 1 897,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,8
2024-01-22 poniedziałek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1, 7, 9) łazanki z mięsem i kap kisz 300 g (1, 3, 6, 7, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z cieciorki i suszonych pomid 70 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 202,9 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 288,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 1 955,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,7
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 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	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	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) pieczeń wiedeńska 50 g (1, 6, 9, 10, 12) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 036,8 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 284,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 2 012,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4