

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-02 do dnia 2024-01-08 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-02 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 mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pierś w paski 80 g (1) sur z marchwi pora i jabłka 150 g (7) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 186,6 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 2 013 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28
	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 mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pierś w paski 80 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por 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] 2 200,3 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 1 782,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30
2024-01-03 środa	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 jogurt owocowy 150 g (7) herbata z cytryną 270 ml	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) rolada drobiowa nadziewana 100 g (7, 9) sos szpinakowy 150 ml (1, 7) marchewka zasmażana 100 g (1) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 144,6 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 2 225,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8
	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 jogurt owocowy 150 g (7) herbata z cytryną 270 ml	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) rolada drobiowa nadziewana 100 g (7, 9) sos szpinakowy 150 ml (1, 7) marchewka zasmażana 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 143,9 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2 024,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2
2024-01-04 czwartek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka 50 g dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) surówka z ogórka kiszzonego 80 g kalefior gotowany 100 g (1) kasza gryczana got 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) sałatka z kurczaka 80 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 130,2 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 29,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 2 735,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-02 do dnia 2024-01-08 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-01-04 czwartek	łatwostrawna	kasza manna 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 g dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) kalaflor gotowany 100 g (1) 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] 1 998,3 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 2 070,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) miód 1 szt mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	ryżanka 300 ml (9) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) rogalik mały chorzy 50 g (1, 3, 7) kompot porzeczek 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) sałatka śledziowa 100 g (3, 4, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 329,2 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 350,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 6 077,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,8
2024-01-05 piątek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) miód 1 szt mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	ryżanka 300 ml (9) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) rogalik mały chorzy 50 g (1, 3, 7) kompot porzeczek 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] 2 198,2 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 1 563,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4
	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 z groszkiem 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] 2 221,5 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 1 728,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2
2024-01-06 sobota	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 z groszkiem 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] 2 018,1 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 264,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 1 534,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-02 do dnia 2024-01-08 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-01-07 niedziela	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata lodowa 50 g jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) fasolka szp got 60 g (1) sałatka z buraka 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 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 135,6 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 1 915,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,2
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata lodowa 50 g jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) fasolka szp got 60 g (1) sałatka z buraka 110 g 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 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 163,3 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 743,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,8
2024-01-08 poniedziałek	podstawowa	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) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g makaron gotowany 150 g (1, 3) kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 154,3 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 2 937,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,8
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 50 g sałata 0,05 szt jabłko pieczone 180 g herbata z cytryną 270 ml	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny bśm 150 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g makaron gotowany 150 g (1, 3) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 181,5 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 2 554,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8