

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-23 do dnia 2024-01-29 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-23 wtorek	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) sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	barszcz czerwony z ziemni 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny bśm 150 g (1) fasolka szp got 60 g (1) marchewka zasmażana 100 g (1) kasza gryczana got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 197,5 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 3 102,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,4
	łatwostrawna	płatki owsiane 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 jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	barszcz czerwony z ziemni 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) fasolka szp got 60 g (1) marchewka zasmażana 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) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 147,8 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 312 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 2 658 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29
2024-01-24 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z rzodkiewką 70 g (7) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (6, 9) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) polędwica z drob 50 g (6) pomidor 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 218 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 354,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 633,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,6
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) polędwica z drob 50 g (6) sałata lodowa 50 g pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 120 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1 439,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-23 do dnia 2024-01-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-01-25 czwartek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml jogurt owocowy 150 g (7)	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 307,3 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 336,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 620,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) dżem mały 25 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml jogurt owocowy 150 g (7)	zupa marchwiowa z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) sos pomidorowy bsm 150 ml (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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] 2 325,6 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 2 236,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29
2024-01-26 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) pomidor 50 g sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) marchewka zasmażana 100 g (1) sur z pora 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 101,2 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 470,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,9
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) marchewka zasmażana 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) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 002,8 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 188,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,6

2024-01-27 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) sałatka z buraka 110 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) 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 (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) dżem mały 25 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) sałatka z buraka 110 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) pomidor 50 g sałata 0,05 szt 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
2024-01-28 niedziela	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) twaróg waniliowy 70 g (7) herbata z cytryną 270 ml jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ziemniaki got 220 Por pierś sote 80 g (1) sos jarzynowy 150 ml (1, 7, 9) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) szpinak zasmażany 110 g (1, 7) kompot porzeczki 280 ml	chleb mieszany 90 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] 2 117 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 705,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) herbata z cytryną 270 ml jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ziemniaki got 220 Por pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 150 ml (1, 7, 9) kalafior gotowany 100 g (1) kompot porzeczki 280 ml szpinak zasmażany 110 g (1, 7)	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] 2 000,9 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 1 510,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-23 do dnia 2024-01-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-01-29 poniedziałek	podstawowa	<p>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 g jabłko pieczone 180 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos koperkowy 150 ml (1, 7) marchewka zasmażana 100 g (1) sur z kapusty czerw 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>Energia [kcal] 2 250,1 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 090,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,8</p>
	łatwostrawna	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt jabłko pieczone 180 g pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos koperkowy bśm 150 ml (1) marchewka zasmażana 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>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</p>	<p>Energia [kcal] 2 215,4 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 1 631,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,4</p>