

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-26 do dnia 2024-01-01 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-26 wtorek	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 mandarynka 70 g papryka 30 g semik-ch 100 g (1, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) kotlet schabowy 90 g (1, 3) sur z kapusty si z majonezem 100 g (3, 10) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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] 2 564,1 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 352,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 29,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 200,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bulka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt mandarynka 70 g pomidor 50 g semik-ch 100 g (1, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) schab gotowany 60 g sos koperkowy 150 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) kalefior gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 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] 2 329,9 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 1 985,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,4
2023-12-27 środa	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) szynka wieprz 30 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 150 ml (1, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) seler z jabłkiem 100 g (7, 8, 9) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) polędwica z drob 50 g (6) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 092 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 2 260,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bulka 80 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) szynka wieprz 30 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) pierś sote 80 g (1) sos jarzynowy 150 ml (1, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 80 g (1) masło 10 g (7) polędwica z drob 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 162,5 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 810 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,9
2023-12-28 czwartek	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) fasolka po bretońsku 180 g (1, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 071,8 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 2 202,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-26 do dnia 2024-01-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-28 czwartek	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 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] 2 136,7 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 1 759,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4
2023-12-29 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) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z pora 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 159,8 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 1 834,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,6
	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) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	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	Energia [kcal] 2 067,5 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 319 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 555,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,4
2023-12-30 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (1, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasztet drobiowy 70 g (6) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 219,8 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 33 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 073,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,8
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (1, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 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] 2 104 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1 557 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8
2023-12-31 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) 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 pomidor 50 g mandarynka 70 g drożdżówka-chorzy 75 g (1, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 469,8 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 362 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 3 244,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,8

2023-12-31 niedziela	łatwostrawna	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 pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) kalefior 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 mandarynka 70 g drożdżówka-chorzy 75 g (1, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 463,1 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 352,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 3 041 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,2
2024-01-01 poniedziałek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak pieczony 150 g sur z kapusty czerw parzona 100 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczki 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) drożdżówka-chorzy 75 g (1, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 747,4 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 379,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 33,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 1 962,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,8
2024-01-01 poniedziałek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) miód 1 szt mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak gotowany 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczki 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt drożdżówka-chorzy 75 g (1, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 517,6 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 360,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 1 612,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7