

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-09 do dnia 2024-01-15 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-09 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 pomidor 50 g jabłko pieczone 180 g herbata z cytryną 270 ml	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 porzeczek 280 ml	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	Energia [kcal] 2 229,1 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 090,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,3
	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 jabłko pieczone 180 g pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	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 porzeczek 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] 2 194,4 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 304,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 1 631,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,9
2024-01-10 środa	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) miód 1 szt szynka wieprz 30 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (1, 7) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 157,3 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 2 909,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) miód 1 szt szynka wieprz 30 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) kalafior gotowany 100 g (1) szpinak zasmażany 110 g (1, 7) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 163,9 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 714,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8
2024-01-11 czwartek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g dżem mały 25 g mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) anrykot gotowany 60 g sur z kapusty czerw parzona 100 g marchewka zasmażana 100 g (1) sos chrzanowy 150 ml (1, 7, 9) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 172,6 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 2 306,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6

2024-01-11 czwartek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g dżem mały 25 g mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) anrykot gotowany 60 g marchewka zasmażana 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) sos chrzanowy 150 ml (1, 7, 9) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 118,2 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 1 979,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,5
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) ryż z truskawkami i bitą śmietaną 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczek 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) śledzie po węgiersku 90 g (4) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 236,4 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 6 037 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6
2024-01-12 piątek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) masło 10 g (7) bułka 80 g (1) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) ryż z truskawkami i bitą śmietaną 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczek 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 110,8 Białko ogółem [g] 60,3 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 1 551,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) dżem mały 25 g mandarynka 70 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 śliwkowy 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] 2 135,9 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 2 731,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23
2024-01-13 sobota	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) dżem mały 25 g mandarynka 70 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] 2 165,8 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 2 349,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,6
	podstawowa				

2024-01-14 niedziela	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 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 makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 150 ml (1, 7, 9) szpinak zasmażany 110 g (1, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g 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 pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 001,2 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 072,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,9
	łatwostrawna	kasza manna 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 makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 150 ml (1, 7, 9) szpinak zasmażany 110 g (1, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g 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] 2 035,4 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 295 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 1 898,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3
2024-01-15 poniedziałek	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) szynka wieprz 30 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sałatka z brokuła i kalafiora 60 g (3, 7, 10) marchewka zasmażana 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) połędwica z drob 50 g (6) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 124,5 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2 520,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,2
	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) szynka wieprz 30 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	ryżanka 300 ml (9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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] 2 016,9 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