

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-01 piątek	podstawowa	masło 15 g herbata 200 ml pieczywo 100 g jajecznica z cebulką i szczypiorem 100 g pomidor 100 g sałata porcja 15 g zacierka na mleku 300 ml	barszcz biały z ziemniakami 400 ml sos pieczarkowy 100 g kasza gryczana 200 g surówka z kapusty czerwonej 100 g maślanka 200 g kompot wieloowocowy 200 ml	graham 100 100 g masło 15 g herbata 200 ml paprykarz lekki rybny z warzywami, pomidorami i ryżem (wł_mroź) 100 g ogórek konserwowy 50 g sałata porcja 15 g	Sok NFC 200 ml
2023-12-02 sobota	podstawowa	graham 100 100 g masło 15 g pasta z wędliny z zieleniną 50 g kakao 200 ml jogurt naturalny 150 g 150 g papryka świeża 100 g	kukurydzianka (mroź) 400 ml potrawka wieprzowa 150 g ziemniaki gotowane 200 g brokuły gotowane 100 g kompot wieloowocowy 200 ml	pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml ser żółty 40 g ogórek zielony 100 g sałata porcja 15 g	Banan 100 g
2023-12-03 niedziela	podstawowa	pieczywo 100 g masło 15 g dżem 50 g kawa zbożowa na mleku 200 ml twarożek 60 g rzodkiewka 60 g sałata porcja 15 g	Szpinakowa z ryżem (włoszcz) 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot wieloowocowy 200 ml udko opiekane 140 g surówka z ogórka kiszzonego 100 g	graham 100 100 g masło 15 g krakowska 50 g herbata 200 ml ogórek konserwowy 50 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g
2023-12-04 poniedziałek	podstawowa	bułka grahamka 100 g masło 15 g herbata 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml sałata porcja 15 g pasta z sera i wędliny z zieleniną 100 g	fasolowa (mroź) 400 ml kompot wieloowocowy 200 ml potrawka drobiowa 150 g ryż na sypko 200 g sałatka z buraczków 100 g Sok NFC 200 ml	pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml musztarda 20 g pomidor 100 g sałata porcja 15 g szynka drobiowa 40 g	jabłko 1 szt
2023-12-05 wtorek	podstawowa	chałka 100 g masło 15 g dżem 50 g kakao 200 ml jogurt naturalny 150 g 150 g Gruszka 100 g	szczawiowa z jajkiem 400 ml kompot wieloowocowy 200 ml ziemniaki gotowane 200 g fasolka po bretońsku 300 g jabłko 1 szt	pieczywo 100 g masło 15 g krakowska 40 g herbata 200 ml ogórek zielony 100 g pasta z cieciorci 80 g sałata porcja 15 g	Banan 100 g
2023-12-06 środa	podstawowa	pieczywo 100 g masło 15 g twarożek z cebulką 80 g herbata 200 ml budyniowa 300 ml sałata porcja 15 g	kalafiorowa z ziemniakami (warzywa) 400 ml kompot wieloowocowy 200 ml ser do makaronu 100 g jabłko 1 szt makaron gotowany 200 g	graham 100 100 g masło 15 g herbata 200 ml ogórek kiszony 100 g Sałatka gyrosowa 1 porcja 180 g	Sok NFC 200 ml

SUMA		
2023-12-01 piątek	podstawowa	Energia [kcal] 2 509,6 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 78,4 Nasycone kwasy tłuszczowe 33 [g] Węglowodany ogółem [g] 333,5 Cukry proste [g] 61,8 Sód [mg] 5 878 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
2023-12-02 sobota	podstawowa	Energia [kcal] 2 110,5 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 66,4 Nasycone kwasy tłuszczowe 34,2 [g] Węglowodany ogółem [g] 291,8 Cukry proste [g] 55 Sód [mg] 5 206,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
2023-12-03 niedziela	podstawowa	Energia [kcal] 2 376,9 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 76,9 Nasycone kwasy tłuszczowe 28,6 [g] Węglowodany ogółem [g] 297,3 Cukry proste [g] 72 Sód [mg] 7 515,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
2023-12-04 poniedziałek	podstawowa	Energia [kcal] 2 303,2 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 67,5 Nasycone kwasy tłuszczowe 28,7 [g] Węglowodany ogółem [g] 340,9 Cukry proste [g] 60 Sód [mg] 3 984 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
2023-12-05 wtorek	podstawowa	Energia [kcal] 2 603 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 65,6 Nasycone kwasy tłuszczowe 34,2 [g] Węglowodany ogółem [g] 425,1 Cukry proste [g] 82 Sód [mg] 9 438,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,2
2023-12-06 środa	podstawowa	Energia [kcal] 2 829,3 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 102,1 Nasycone kwasy tłuszczowe 26,1 [g] Węglowodany ogółem [g] 319,1 Cukry proste [g] 58,1 Sód [mg] 3 625,7 Błonnik pokarmowy [g] 27

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-07 czwartek	podstawowa	graham 100 g masło 100 g połudwica drobiowa 40 g Kasza manna na mleku 300 ml herbata 200 ml ogórek kiszony 50 g sałata porcja 15 g	Barszcz ukraiński (mroż) 400 ml łopatka duszona 90 g kompot wieloowocowy 200 ml kasza jęczmienna 200 g sałata z jogurtem 60 g	pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml jabłko 1 szt ser żółty 40 g pomidor 100 g	jogurt naturalny 150 g 150 g
2023-12-08 piątek	podstawowa	graham 100 g masło 100 g herbata 15 g budyniowa 200 ml pasta z jaj z koperkiem 300 ml papryka świeża 80 g 100 g sałata porcja 15 g	krupnik z kaszy jęczmiennej (mroż) 400 ml śledź pod pierzynką 200 g ziemniaki gotowane 200 g Sok NFC 200 ml kompot wieloowocowy 200 ml	pieczywo 100 g masło 15 g sałatka jarzynowa 150 g ogórek kiszony 100 g sałata porcja 15 g herbata 200 ml	jabłko 1 szt
2023-12-09 sobota	podstawowa	pieczywo 100 g masło 15 g kawa zbożowa na mleku 200 ml ogórek kiszony 50 g ser żółty 40 g sałata porcja 15 g	brokułowa z ziemniakami lekka (mroż) 400 ml kasza gryczana 200 g kompot 200 ml pulpet gotowany 90 g sos pomidorowy 100 g surówka z jarzyn mieszanych 100 g	szynka drobiowa 40 g pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml pomidor 100 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g
2023-12-10 niedziela	podstawowa	pieczywo 100 g masło 15 g kawa zbożowa na mleku 200 ml pomidor 100 g sałata porcja 15 g pasta jajeczna z serem żółtym 100 g	rosół z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot wieloowocowy 200 ml udko opiekane 140 g sałata z jogurtem 60 g	pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml baleron 40 g ogórek kiszony 100 g sałata porcja 15 g	jabłko 1 szt

SUMA		
2023-12-07 czwartek	podstawowa	Energia [kcal] 2 407,6 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 87,8 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Cukry proste [g] 51,3 Sód [mg] 4 415,5 Błonnik pokarmowy [g] 23
2023-12-08 piątek	podstawowa	Energia [kcal] 2 131,8 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 67,9 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Cukry proste [g] 35,8 Sód [mg] 9 446 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
2023-12-09 sobota	podstawowa	Energia [kcal] 2 043,1 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 72,2 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Cukry proste [g] 44,4 Sód [mg] 5 902,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
2023-12-10 niedziela	podstawowa	Energia [kcal] 2 322,6 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 91,3 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 273,6 Cukry proste [g] 32 Sód [mg] 7 343,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2