

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-11 poniedziałek	podstawowa	graham 100 g masło 15 g krakowska 40 g pomidor 50 g sałata porcja 15 g herbata 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml	marchwiowa z ziemniakami (mroż) 400 ml leczo z kielbasą 250 ml jogurt naturalny 150 g kompot wieloowocowy 200 ml ziemniaki gotowane 200 g	pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml serek topiony 50 g papryka konserwowa 50 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g
2023-12-12 wtorek	podstawowa	graham 100 g masło 15 g herbata 200 ml szynka konserwowa 40 g ogórek kiszony 100 g owsianka 300 ml sałata porcja 15 g	brokułowa z makaronem (mroż) 400 ml kompot 200 ml kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 90 g ziemniaki gotowane 200 g marchewka z kukurydzą 100 g sos koperkowy 100 g jogurt naturalny 150 g 150 g	pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml krakowska 40 g papryka świeża 50 g sałata porcja 15 g	Sok NFC 200 ml
2023-12-13 środa	podstawowa	chalka 100 g masło 15 g kakao 200 ml serek z owocami do charki 100 g Banan 100 g	koperkowa z ziemniakami (mroż) 400 ml kompot 200 ml Bigos z białej kapusty z pomidorami i mięsem 200 g ziemniaki gotowane 200 g jogurt naturalny 150 g 150 g	pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml sałatka z makaronu, szynki, selera konserwowego i kukurydzy 150 g papryka świeża 100 g	jabłko 1 szt
2023-12-14 czwartek	podstawowa	graham 100 g masło 15 g twarożek z koperkiem 100 g herbata 200 ml zacierka na mleku 300 ml jogurt naturalny 150 g 150 g rzodkiewka 60 g	grysiowa (mroż) 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot 200 ml udko opiekane 140 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g jabłko gotowane 1 szt	pieczywo 100 g masło 15 g szynka konserwowa 40 g herbata 200 ml sałata 20 g papryka świeża 100 g	jogurt naturalny 150 g 150 g
2023-12-15 piątek	podstawowa	graham 100 g masło 15 g jajecznicza z cebulką 100 g herbata 200 ml budyniowa 300 ml sałata porcja 15 g ogórek zielony 100 g	jarzynowa (mroż) z soczewicą 400 ml kompot 200 ml jabłko 1 szt makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo-serowym 300 g Sok NFC 200 ml	pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml pasta z sera i ryby wędzonej z zieleciną 100 g ogórek konserwowy 50 g sałata porcja 15 g pomidor 100 g	jabłko 1 szt
2023-12-16 sobota	podstawowa	graham 100 g masło 15 g kawa zbożowa na mleku 200 ml ogórek kwaszony 50 g ser żółty 40 g sałata porcja 15 g	ryżowa z zieleciną (mroż) 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot 200 ml pulpet gotowany 90 g sos pomidorowy 100 g brokuły gotowane 100 g	pasta z wędliny 40 g pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml jabłko 1 szt sałata porcja 15 g	jabłko 1 szt
2023-12-17 niedziela	podstawowa	graham 100 g masło 15 g kawa zbożowa na mleku 200 ml szynka konserwowa 40 g sałata porcja 15 g Ogórek kiszony bez skórki 80 g	pomidorowa z makaronem (mroż) 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot 200 ml udko gotowane 120 g sałata z jogurtem 60 g	pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml poledwica drobiowa 40 g papryka świeża 50 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g

SUMA		
2023-12-11 poniedziałek	podstawowa	Energia [kcal] 2 269,9 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 69,5 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Cukry proste [g] 52,5 Sód [mg] 5 070,4 Cholesterol [mg] 203,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
2023-12-12 wtorek	podstawowa	Energia [kcal] 2 373,4 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 77,9 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Cukry proste [g] 52 Sód [mg] 5 590,8 Cholesterol [mg] 250,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
2023-12-13 środa	podstawowa	Energia [kcal] 2 090,6 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 80,6 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Cukry proste [g] 48,5 Sód [mg] 3 091,8 Cholesterol [mg] 186,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
2023-12-14 czwartek	podstawowa	Energia [kcal] 2 332,4 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 84,3 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 276,3 Cukry proste [g] 29 Sód [mg] 5 058,9 Cholesterol [mg] 326,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
2023-12-15 piątek	podstawowa	Energia [kcal] 2 690,7 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 85,2 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Cukry proste [g] 48,5 Sód [mg] 3 822,4 Cholesterol [mg] 603,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
2023-12-16 sobota	podstawowa	Energia [kcal] 2 098,3 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 66,4 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 280 Cukry proste [g] 41,3 Sód [mg] 4 874,7 Cholesterol [mg] 211,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
2023-12-17 niedziela	podstawowa	Energia [kcal] 2 041 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 64,3 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 241,5 Cukry proste [g] 26 Sód [mg] 3 483,1 Cholesterol [mg] 285 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-18 poniedziałek	podstawowa	pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml pasztet zapiekany 60 g ogórek konserwowy 50 g owsianka 300 ml sałata porcja 15 g	kompot 200 ml ryż na sypko 200 g jarzynowa (mroż) 400 ml filet drobiowy w sosie węgierskim 150 g brokuły gotowane 100 g	graham 100 100 g masło 15 g herbata 200 ml poledwica miodowa wp 40 g papryka świeża 100 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g
2023-12-19 wtorek	podstawowa	bułka grahamka 100 g masło 15 g herbata 200 ml budyniowa 300 ml ser żółty 40 g ogórek konserwowy 50 g sałata porcja 15 g	pejzanka (mroż) 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot 200 ml schab duszony 90 g jabłko 1 szt surówka z pora 100 g	paprykarz 100 g pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml pomidor 100 g	Sok NFC 200 ml
2023-12-20 środa	podstawowa	masło 15 g kakao 200 ml dżem 50 g bułka pszenna 100 g ser biały 50 g mandarynka 1 szt	marchwiowa z zacierką (wł. mroz) 400 ml pulpet gotowany 90 g kompot 200 ml ryż na sypko 200 g sos koperkowy 100 g szpinak 100 g	masło 15 g herbata 200 ml graham 100 100 g poledwica miodowa wp 40 g papryka konserwowa 50 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g

SUMA		
2023-12-18 poniedziałek	podstawowa	Energia [kcal] 2 337,4 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 54,2 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Cukry proste [g] 49 Sód [mg] 5 353,3 Cholesterol [mg] 286 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
2023-12-19 wtorek	podstawowa	Energia [kcal] 2 438,6 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 96,4 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Cukry proste [g] 54,2 Sód [mg] 3 698 Cholesterol [mg] 254 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
2023-12-20 środa	podstawowa	Energia [kcal] 2 283,5 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 62,4 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Cukry proste [g] 49 Sód [mg] 4 248,4 Cholesterol [mg] 222,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1