

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-21 czwartek	podstawowa	graham 100 100 g masło 15 g połudwica drobiowa 40 g Kasza manna na mleku 300 ml herbata 200 ml sałata porcja 15 g	krupnik z kaszy jęczmiennej (mroz) 400 ml łopatka gotowana 90 g kompot 200 ml ziemniaki gotowane 200 g surówka z ogórka kiszzonego 100 g sos jarzynowy 100 g	pieczywo 100 g masło 15 g szynka konserwowa 40 g herbata 200 ml jabłko 1 szt sałata porcja 15 g papryka świeża 100 g	Banan 100 g
2023-12-22 piątek	podstawowa	graham 100 100 g masło 15 g herbata 200 ml pasta z jaj z koperkiem 80 g budyniowa 300 ml jogurt naturalny 150 g 150 g	barszcz czerwony z ziemniakami (mroz) 400 ml makaron z sosem carbonarra 300 g kompot 200 ml Gruszka 100 g	pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml ser żółty 40 g sałata 20 g papryka konserwowa 50 g	jabłko 1 szt
2023-12-23 sobota	podstawowa	graham 100 100 g masło 15 g pasta z sera i wędliny z zieleniną 100 g sałata porcja 15 g kawa zbożowa na mleku 200 ml ogórek kiszony 100 g	jarzynowa (mroz) 400 ml kompot 200 ml ryż na sypko 200 g marchewka z kukurydzą 100 g wątróbka drobiowa z cebulką 120 g	pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml pieczeń rzymska-wędlina 50 g papryka świeża 100 g sałata porcja 15 g	jabłko 1 szt
2023-12-24 niedziela	podstawowa	chleb tostowy 100 g masło 15 g twarożek z koperkiem 100 g owsianka 300 ml pomidor 100 g herbata 200 ml	kukurydzianka (mroz) 400 ml ryż na sypko 200 g mus jabłkowy 150 g herbata 200 ml	pieczarkowa z kaszą 400 ml ryba panierowana 90 g kapusta z grochem 200 g chleb tostowy 100 g masło 15 g kompot z suszu 200 ml	mandarynka 1 szt jabłko 1 szt
2023-12-25 poniedziałek	podstawowa	pieczywo 100 g masło 15 g baleron 60 40 g ser żółty 20 g ogórek konserwowy 50 g herbata 200 ml	grycikowa (mroz) 400 ml udko opiekane 150 g ziemniaki gotowane 200 g brokuły gotowane 100 g kompot 200 ml	szynka drobiowa 30 g śledź w oleju z żurawiną 100 g chleb tostowy 100 g masło 15 g herbata 200 ml papryka świeża 100 g sałata porcja 15 g	Sok NFC 200 ml
2023-12-26 wtorek	podstawowa	chleb tostowy 100 g masło 15 g połudwica sopocka 105 g papryka konserwowa 50 g sałata porcja 15 g kawa zbożowa na mleku 200 ml	pomidorowa z makaronem (mroz) 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bryzol ze schabu 135g 1 Por buraczki na ciepło 100 g kompot 200 ml	ser żółty 30 g szynka konserwowa 40 g chleb tostowy 100 g masło 15 g herbata 200 ml ogórek kwaszony 50 g sałata porcja 15 g	jabłko 1 szt
2023-12-27 środa	podstawowa	bułka grahamka 100 g masło 15 g herbata 200 ml budyniowa 300 ml serek topiony 50 g ogórek konserwowy 50 g	szczawiowa z ryżem (mroz) 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot 200 ml fasolka po bretońsku 300 g jabłko 1 szt	Sałatka z kaszy gryczanej z brokułami i jajkiem 150 g pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml sałata porcja 15 g	Sok NFC 200 ml

SUMA		
2023-12-21 czwartek	podstawowa	Energia [kcal] 1 998,3 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 62,7 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Cukry proste [g] 53,5 Sód [mg] 4 899,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
2023-12-22 piątek	podstawowa	Energia [kcal] 2 131,3 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 66,9 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Cukry proste [g] 58,9 Sód [mg] 4 762,2
2023-12-23 sobota	podstawowa	Energia [kcal] 2 563,9 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 64,5 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Cukry proste [g] 47,5 Sód [mg] 4 969,8
2023-12-24 niedziela	podstawowa	Energia [kcal] 2 255,8 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 60,5 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Cukry proste [g] 55,2 Sód [mg] 6 356,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
2023-12-25 poniedziałek	podstawowa	Energia [kcal] 2 150,3 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 88,1 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 41,8 Węglowodany ogółem [g] 246,2 Cukry proste [g] 46,7 Sód [mg] 9 575,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
2023-12-26 wtorek	podstawowa	Energia [kcal] 1 772,4 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 83 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 160,5 Cukry [g] 48,2 Sód [mg] 3 758,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,7
2023-12-27 środa	podstawowa	Energia [kcal] 2 344 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 363,4 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 41,8 Cukry proste [g] 46,7 Sód [mg] 3 599,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-28 czwartek	podstawowa	chałka 100 g masło 15 g dżem 50 g ser biały 60 g kakao 200 ml sałata porcja 15 g	ogórkowa z ziemniakami (mroż) 400 ml kompot 200 ml gulasz wieprzowy 150 g kasza gryczana 200 g sałatka z buraczków 100 g	pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml sałatka z makaronu, szynki, selera konserwowego i kukurydzy 150 g pomidor 100 g	jogurt naturalny 150 g 150 g
2023-12-29 piątek	podstawowa	graham 100 100 g masło 15 g twarożek z koperkiem 100 g herbata 200 ml zacierka na mleku 300 ml jogurt naturalny 150 g 150 g jajko 50 g rzodkiewka 60 g	grysikowa (mroż) 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot 200 ml ryba smażona 90 g surówka z kapusty białej 100 g ogórek kiszony 100 g	pieczywo 100 g masło 15 g szynka konserwowa 40 g herbata 200 ml sałata 20 g	jabłko 1 szt
2023-12-30 sobota	podstawowa	graham 100 100 g masło 15 g pasta z sera i wędliny z zieleniną 100 g kawa zbożowa na mleku 200 ml sałata porcja 15 g	jarzynowa (mroż) z soczewicą 400 ml kompot 200 ml ziemniaki gotowane 200 g bigos z mięsem 200 g	pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml szynkowa 60 g ogórek konserwowy 50 g sałata porcja 15 g	Sok NFC 200 ml
2023-12-31 niedziela	podstawowa	graham 100 100 g masło 15 g ser żółty 40 g kakao 200 ml papryka konserwowa 50 g sałata porcja 15 g krakowska 30 g ciasto 100 g	koperkowa z ziemniakami (mroż) 400 ml udko gotowane 120 g sos potrawkowy 100 g ziemniaki gotowane 200 g sałata z ze śmietaną 60 g kompot 200 ml	pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml poledwica sopocka 40 g sałatka jarzynowa 100 g	jogurt naturalny 150 g 150 g

SUMA		
2023-12-28 czwartek	podstawowa	Energia [kcal] 2 350,4 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 84 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Cukry proste [g] 52,3 Sód [mg] 4 795 Błonnik pokarmowy [g] 22
2023-12-29 piątek	podstawowa	Energia [kcal] 2 207,4 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 72,3 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Cukry proste [g] 47,3 Sód [mg] 4 831,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
2023-12-30 sobota	podstawowa	Energia [kcal] 2 131,1 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 64 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Cukry proste [g] 45,3 Sód [mg] 4 043,3
2023-12-31 niedziela	podstawowa	Energia [kcal] 2 368 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 84,3 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Cukry proste [g] 49,2 Sód [mg] 5 359 Błonnik pokarmowy [g] 26,7