

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-01 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-19 niedziela	Podstawowa	Masło 10g Chleb pszen-żytni 100g kawa zb na ml 250ml Dżem 30g Chleb razowo-żytni 30g Twarożek z koperkiem 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml Kompot wieloowoc 250ml Buraczki na ciepło 100g Ziemniaki 250g Karczek piecz w sosie wł 60g/90ml	Chleb pszen-żytni 100g Masło 10g Chleb razowo-żytni 30g Szynkówka wp 40g Herbata z cuk 250ml Sałatka jarzynowa 150g	Wartość energetyczna 1 945,20 kcal Białko ogółem 73,20 g Tłuszcz 58,40 g Węglowodany ogółem 295,50 g
2023-11-20 poniedziałek	Podstawowa	Ryż na ml 300ml Masło 10g Chleb pszen-żytni 100g Chleb razowo-żytni 30g Herbata z cuk 250ml jajo 1 szt z majonezem Pomidor 50g-warzywo	Kompot wieloowoc 250ml Barszcz biały z ziemniakami 400ml Kurczak piecz 170g Ziemniaki 250g Fasolka szparag z bulka tartą 120g	Chleb pszen-żytni 100g Masło 10g Chleb razowo-żytni 30g Herbata z cuk 250ml Szynka konser wp 40g Sałatka z ogórka kw z ceb 120g	Wartość energetyczna 2 053,40 kcal Białko ogółem 81,90 g Tłuszcz 63,10 g Węglowodany ogółem 303,80 g
2023-11-21 wtorek	Podstawowa	Kasza manna na ml 300ml Masło 10g Chleb pszen-żytni 100g Herbata z cuk 250ml Chleb razowo-żytni 30g Parówka dr na gorąco 70g Herbata z cuk 250ml Pomidor 50g-warzywo	Kompot wieloowoc 250ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml Makaron z sosem mięsno-warzywnym 300g Jabłko deser 50g-owoc	Chleb pszen-żytni 100g Masło 10g Chleb razowo-żytni 30g Herbata z cuk 250ml konserwa rybna 65g Sałata zielona 40 g-warzywo	Wartość energetyczna 2 086,50 kcal Białko ogółem 73,20 g Tłuszcz 56,60 g Węglowodany ogółem 333,80 g
2023-11-22 środa	Podstawowa	Ryż na ml 300ml Masło 10g Chleb pszen-żytni 100g Chleb razowo-żytni 30g Dżem 40g Owoc 80g	Kotlet mielony wp 90g zupa zacierkowa z ziel 400ml Kasza gryczana na sypko 200g Kompot wieloowoc 250ml Ogórek kiszony 100g	Szynkówka wp 40g Chleb pszen-żytni 100g Masło 10g Chleb razowo-żytni 30g Herbata z cuk 250ml Pomidor 50g-warzywo	Wartość energetyczna 2 027,80 kcal Białko ogółem 71,70 g Tłuszcz 53,40 g Węglowodany ogółem 329,20 g
2023-11-23 czwartek	Podstawowa	Kasza manna na ml 300ml Masło 10g Chleb pszen-żytni 100g Herbata z cuk 250ml Chleb razowo-żytni 30g Parówka dr na gorąco 70g Herbata z cuk 250ml Papryka św 50g-warzywo	Surówka z białej kapusty z olejem 120g Kompot wieloowoc 250ml Zupa pomidorowa z ryżem 400ml Mortadela panierowana 80g Ziemniaki 250g	Chleb pszen-żytni 100g Masło 10g Chleb razowo-żytni 30g Herbata z cuk 250ml Szynka wędz 40g Ogórek kiszony 80g-warzywo	Wartość energetyczna 2 007,40 kcal Białko ogółem 70,40 g Tłuszcz 62,30 g Węglowodany ogółem 305,30 g
2023-11-24 piątek	Podstawowa	Płatki ow na ml 300ml Masło 10g Chleb pszen-żytni 100g Chleb razowo-żytni 30g Herbata z cuk 250ml jajo 1 szt z majonezem Pomidor 50g-warzywo	kompot z porzeczeki 250ml Barszcz ukraiński 400ml Ryż z jabłkiem 300g	Chleb pszen-żytni 100g Masło 10g Chleb razowo-żytni 30g Herbata z cuk 250ml Szynkówka wp 40g Sałatka z ogórka kw z ceb 120g	Wartość energetyczna 1 962,90 kcal Białko ogółem 61,00 g Tłuszcz 55,00 g Węglowodany ogółem 320,10 g

99-400 Łowicz, Pl. Piłsudskiego 17
NIP 834-167-09-84; REGON 101414420
PKO BP 99 1020 4530 0000 1302 0128 3038
tel. 782 338 148 tel. 790 640 791

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-01 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-25 sobota	Podstawowa	Kasza manna na ml 300ml Masło10g Chleb pszen-żytni100g Chleb razowo-żytni 30g Herbata z cuk 250ml Ser żółty 40g Papryka św 50g-warzywo	Gulasz z żołądków drobiowych 150g Kasza jęczmienna na sypko 200g Kompot wieloowoc 250ml Zupa jarzynowa z ziem i kap 400ml Salatka z ogórka kw z ceb 120g	Paszтет 50g Chleb pszen-żytni100g Masło10g Chleb razowo-żytni 30g Herbata z cuk 250ml Ogórek świeży 50g-warzywo	Wartość energetyczna 1 995,30 kcal Białko ogółem 79,70 g Tłuszcz 56,40 g Węglowodany ogółem 306,10 g
2023-11-26 niedziela	Podstawowa	Masło10g Chleb pszen-żytni100g kawa zb na ml 250ml Dżem 40g Chleb razowo-żytni 30g Twarożek 50g	Kompot wieloowoc 250ml Rosół z makaronem 400ml Kurczak piecz 170g Marchewka oprószana 100g Ziemniaki 250g	Chleb pszen-żytni100g Masło10g Chleb razowo-żytni 30g Szynka wędz 40g Herbata z cuk 250ml Salatka jarzynowa 150g	Wartość energetyczna 2 010,30 kcal Białko ogółem 86,70 g Tłuszcz 55,00 g Węglowodany ogółem 307,10 g
2023-11-27 poniedziałek	Podstawowa	Ryż na ml 300ml Masło10g Chleb pszen-żytni100g Herbata z cuk 250ml Chleb razowo-żytni 30g Parówka dr na gorąco 70g Herbata z cuk 250ml Musztarda 20g Pomidor 50g-warzywo	Kompot wieloowoc 250ml Krupnik z ziem i zielenina 400 ml Makaron z sosem mięsno-warzywnym300g Jabłko deser 50g-owoc	Chleb pszen-żytni100g Masło10g Chleb razowo-żytni 30g Herbata z cuk 250ml konserwa rybna 65g Ogórek kiszony 80g -warzywo	Wartość energetyczna 2 140,60 kcal Białko ogółem 73,70 g Tłuszcz 57,10 g Węglowodany ogółem 345,90 g
2023-11-28 wtorek	Podstawowa	Kasza manna na ml 300ml Masło10g Chleb pszen-żytni100g Chleb razowo-żytni 30g Twarożek z koperkiem 50g Owoc 80g Herbata z cuk 250ml	Klops w sosie pieczark 80g/60ml Zupa pomidorowa z ryżem 400ml Kasza jęczmienna na sypko 200g Kompot wieloowoc 250ml Sur z kisz kapusty z marchewką120g	Szynkówka wp 40g Chleb pszen-żytni100g Masło10g Chleb razowo-żytni 30g Herbata z cuk 250ml Papryka św 50g-warzywo	Wartość energetyczna 1 998,70 kcal Białko ogółem 75,70 g Tłuszcz 54,00 g Węglowodany ogółem 317,50 g
2023-11-29 środa	Podstawowa	Płatki ow na ml 300ml Masło10g Chleb pszen-żytni100g Herbata z cuk 250ml Chleb razowo-żytni 30g Dżem 40g Herbata z cuk 250ml	Surówka z marchwii i pora 100g Kompot wieloowoc 250ml Zupa grysikowa z ziemniakami 400ml Potrawka z kurczaka 70g/150ml Ryż na sypko200g	Chleb pszen-żytni100g Masło10g Chleb razowo-żytni 30g Herbata z cuk 250ml Pasta z jaj i wędliny -podst 50g Ogórek kiszony 80g -warzywo	Wartość energetyczna 2 067,30 kcal Białko ogółem 75,60 g Tłuszcz 53,90 g Węglowodany ogółem 333,40 g
2023-11-30 czwartek	Podstawowa	Ryż na ml 300ml Masło10g Chleb pszen-żytni100g Chleb razowo-żytni 30g Herbata z cuk 250ml Parówka dr na gorąco 70g Pomidor 50g-warzywo	Kompot wieloowoc 250ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml Makaron z serem i masłem 300g Jabłko deser 100g-owoc	Chleb pszen-żytni100g Masło10g Chleb razowo-żytni 30g Herbata z cuk 250ml Szynka konser wp 40g Salata zielona 40 g-warzywo	Wartość energetyczna 2 039,10 kcal Białko ogółem 75,40 g Tłuszcz 57,60 g Węglowodany ogółem 316,80 g

JASHI SUSHI
 Maciej Jażdżyk
 99-400 Łowicz, Pl. Przyrynek 16
 NIP 834-167-09-84; REGON 101414256
 PKO BP 59 1020 4580 0000 4302 0180 3088
 tel. 782 338 148 tel. 790 640 791

Firma Last mege ow. Suiian
M Thun