

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-06 wtorek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) sur z kapusty czerw parzona 100 g szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2068,4 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 2 872 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2104,6 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 297 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 2 778 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,6
2024-08-07 środa	podstawowa	płatki owsiane 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 100 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) pierś gotowana 70 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g sos koperkowy 80 ml (1, 7) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2175 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 1 769,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7

2024-08-07 środa	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 207,9 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 1595,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2
2024-08-08 czwartek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z rzodkiewką 70 g (7) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1, 7, 9) bigos z młodej kapusty 300 g (1, 6, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2044,1 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1749 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2
2024-08-08 czwartek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos jarzynowy 80 ml (1, 7, 9) brokuł gotowany 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2086,3 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 302 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 1314,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2

2024-08-09 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) makaron z musem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) śledzie po węgiersku 90 g (4) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 304,4 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 6 040,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) makaron z musem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 223,2 Białko ogółem [g] 64,9 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 1 603,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
2024-08-10 sobota	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) łazanki z jarzynami 280 g (1, 3, 9) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 10 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 133,6 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 1 639,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-06 do dnia 2024-08-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-10 sobota	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 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) łazanki z jarzynami 280 g (1, 3, 9) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2196,1 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 1511,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8
2024-08-11 niedziela	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) sur z kapusty kisz 100 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 100 g	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2157,7 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 1951,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8
2024-08-11 niedziela	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2189,2 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1561,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4

2024-08-12 poniedziałek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) papryka 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1, 9) pieczeń drobiowa z brokułem 100 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) mizeria 100 g buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 115,8 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 329 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 1 439,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,6
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 100 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1, 9) pieczeń drobiowa z brokułem 100 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 083,5 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 236 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,8