

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-03 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (9) pierś w paski 80 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2150,1 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,7
	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	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (9) pierś w paski 80 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2083,5 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 313 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5
2024-09-04 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos koperkowy 150 ml (1, 7) marchewka zasmażana 100 g (1) sur z ogórka kisz 80 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2289,8 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7

2024-09-04 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos koperkowy bśm 150 ml (1) marchewka zasmażana 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczki 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 287,2 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1
	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 lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) sałatka wiosenna 70 g ryż got 180 g kompot śliwkowy 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) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2052,3 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2
2024-09-05 czwartek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2062,3 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-03 do dnia 2024-09-09 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-06 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (6, 9) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) kompot porzeczk 280 ml jogurt naturalny 150 g (7)	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) sałatka śledziowa 100 g (3, 4, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 443,9 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 359,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,4
	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	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) kompot porzeczk 280 ml jogurt naturalny 150 g (7)	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 164,4 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26
2024-09-07 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) 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] 2 080 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-03 do dnia 2024-09-09 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-07 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 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] 2121,6 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,2
	podstawowa	płatki owsiane 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	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) kotlet z piersi 90 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) mizeria 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) 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] 2220,4 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9
	łatwostrawna	płatki owsiane 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	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pieś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki m 180 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] 2124,6 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,9

2024-09-09 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) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe g	zupa z zielonego groszku z grz b śm 300 ml (1, 9) pierś w paski 80 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur wielowarzywna 100 g (8) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) 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] 2 186,5 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pierś w paski 80 g (1) fasolka szp got 60 g (1) Marchew zasmażana mr. 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) 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] 2 213,7 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2