

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-10 wtorek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) łazanki z mięsem i kap kisz 300 g (1, 3, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2 273,7</b> <b>Białko ogółem [g] 81,1</b> <b>Tłuszcz [g] 89,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 310,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,5</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2</b> <b>Sód [mg] 1 945,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,9</b>
	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 50 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 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2 163,1</b> <b>Białko ogółem [g] 77,8</b> <b>Tłuszcz [g] 73,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 316,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6</b> <b>Sód [mg] 1 502,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,8</b>
2024-12-11 środa	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 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	ryżanka 300 ml (9) pierś w paski 80 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 162,3</b> <b>Białko ogółem [g] 81,5</b> <b>Tłuszcz [g] 78,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,6</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25</b> <b>Sód [mg] 1 833,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,3</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-10 do dnia 2024-12-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-11 środa	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bulka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	ryżanka 300 ml (9) pierś w paski 80 g (1) kalafor gotowany 100 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2095,6 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 661,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,2
2024-12-12 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 koperkowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) bigos z kapusty kisz chorzy 300 g (1, 6, 7, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2108,7 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1 995,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,5
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bulka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos jarzynowy 80 ml (1, 7, 9) buraki zasmażane 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 80 g (1) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2219,1 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 271,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2
2024-12-13 piątek	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 rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zupa z ciecierzycy 300 ml (1, 6, 9) makaron z musem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) makrela wędzona 120 g (4) ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2418,1 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 3 200,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-10 do dnia 2024-12-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-13 piątek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bulka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) makaron z musem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 183,9 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 335,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 1 527,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) sur z ogórka kisz 80 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) pasta z ciociarki i suszonych pomid 70 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 214,6 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 3 752,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,5
2024-12-14 sobota	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bulka 80 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	bulka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 231,2 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 3 200,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,7
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 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 makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) kotlet z piersi 90 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g papryka 50 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] 2 239,1 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 305,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-10 do dnia 2024-12-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-15 niedziela	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bulka 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 makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pieś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) kalefior gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2066,5 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 130,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml rzodkiewka 30 g	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2231,8 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 1 990,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,8
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bulka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bulka 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bulka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2168,9 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 1 835 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,8