

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-12 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) danie chińskie-chorzy 220 g (1, 9) fasolka szp got 60 g (1) sur z papryki 100 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pomidor 50 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml połędwica z drob 50 g (6)	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	<b>Energia [kcal] 213,8</b> <b>Białko ogółem [g] 89</b> <b>Tłuszcz [g] 70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 338</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,4</b>
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80g 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) pierś w paski 80 g (1) fasolka szp got 60 g (1) marchewka zasmażana 100 g (1) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 50 g herbata z cytryną 270 ml połędwica z drob 50 g (6)	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	<b>Energia [kcal] 2126,2</b> <b>Białko ogółem [g] 88</b> <b>Tłuszcz [g] 68,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 311,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,6</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,1</b>
2024-03-13 środa	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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	banan 1/2 szt 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) ziemniaki got 220 Por kotlet schabowy 90 g (1, 3) brokuł gotowany 100 g (1) sur wielowarzywna 100 g (8) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z cieciorke i suszonych pomid 70 g sałata 0,05 szt sałatka szwedzka 50 g (9, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2310,7</b> <b>Białko ogółem [g] 75,7</b> <b>Tłuszcz [g] 84,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 336</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,8</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 32,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3</b>

2024-03-13 środa	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) schab sote 70 kg (1) sos chrzanowy 150 ml (1, 7, 9) brokuł gotowany 100 g (1) marchewka zasmażana 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g 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] 2208,2</b> <b>Białko ogółem [g] 84,6</b> <b>Tłuszcz [g] 74,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 325</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4</b>
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 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 kalafiorowa z makaronem bśm 300 ml (1, 3, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy bśm 150 ml (1) szpinak zasmażany 110 g (1, 7) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) galaretka drobiowa 80 g (6, 9, 12) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) twaróg 40g 40 g (7)	<b>Energia [kcal] 2284</b> <b>Białko ogółem [g] 89,9</b> <b>Tłuszcz [g] 90,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 306,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 37,6</b>
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 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 kalafiorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (1, 7) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) galaretka drobiowa 80 g (6, 9, 12) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) twaróg 40g 40 g (7)	<b>Energia [kcal] 2389,9</b> <b>Białko ogółem [g] 89,9</b> <b>Tłuszcz [g] 100,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 306</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,7</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 41,9</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-12 do dnia 2024-03-18 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-15 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) szynka wieprz 30 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 100 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) ryż zapiekany z jabłkami cynamonem 200 g (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) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 401,3</b> <b>Białko ogółem [g] 74,2</b> <b>Tłuszcz [g] 86,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 360,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28</b>
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 5 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) szynka wieprz 30 g (6) pomidor 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 100 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) ryż zapiekany z jabłkami cynamonem 200 g (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) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 290,4</b> <b>Białko ogółem [g] 65,7</b> <b>Tłuszcz [g] 76,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 358</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6</b>
2024-03-16 sobota	podstawowa	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1, 7)	jogurt owocowy 150 g (7)	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) sałatka wiosenna 70 g makaron gotowany 150 g (1, 3) kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) papryka konserwowa 30 g (10, 12) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	<b>Energia [kcal] 2 083,7</b> <b>Białko ogółem [g] 84,2</b> <b>Tłuszcz [g] 75,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 286,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-12 do dnia 2024-03-18 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-16 sobota	łatwostrawna	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1, 7)	jogurt owocowy 150 g (7)	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny bśm 150 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g makaron gotowany 150 g (1, 3) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	<b>Energia [kcal] 2</b> <b>121,8</b> <b>Białko ogółem [g] 83,6</b> <b>Tłuszcz [g] 78,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 284,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,5</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,2</b>
	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	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) pierś sote 80 g (1) marchewka zasmażana 100 g (1) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt sałatka szwedzka 30 30 g (9, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2</b> <b>320,4</b> <b>Białko ogółem [g] 92,9</b> <b>Tłuszcz [g] 82,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 330,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9</b>
2024-03-17 niedziela	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 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 150 ml (1, 7) marchewka zasmażana 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2</b> <b>257,8</b> <b>Białko ogółem [g] 94</b> <b>Tłuszcz [g] 77,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 322,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,5</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2</b>
	łatwostrawna						

2024-03-18 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g szczypiorek 5 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal]</b> 2157 <b>Białko ogółem [g]</b> 81 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 15,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 28 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 25,9
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal]</b> 2208,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 12,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29,4 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 28,3