

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-17 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	śliwka deser 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos chrzanowy 80 ml (1, 7, 9) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) 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	<b>Energia [kcal] 2186</b> <b>Białko ogółem [g] 76,9</b> <b>Tłuszcz [g] 81,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 315,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,4</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3</b> <b>Sód [mg] 1883,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2</b>
	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 pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos chrzanowy 80 ml (1, 7, 9) 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	<b>Energia [kcal] 2152,7</b> <b>Białko ogółem [g] 74,7</b> <b>Tłuszcz [g] 73,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 323,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7</b> <b>Sód [mg] 1666,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,8</b>

2024-09-18 środa	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 herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) kotlet z piersi 90 g (1, 3) dynia zasmażana z porem 150 g brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki m 180 g 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) ser żółt 20 g (7)	<b>Energia [kcal] 2 133,7</b> <b>Białko ogółem [g] 95,2</b> <b>Tłuszcz [g] 86,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 265,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1</b> <b>Sód [mg] 1 538,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2</b>
	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 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (1, 7) dynia zasmażana 150 g brokuł gotowany 100 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) ser żółt 20 g (7)	<b>Energia [kcal] 2 056,4</b> <b>Białko ogółem [g] 95,4</b> <b>Tłuszcz [g] 73,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 273,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5</b> <b>Sód [mg] 1 292</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26</b>
2024-09-19 czwartek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) groszek kons 30 g sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa dyniowa z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pierś w paski 80 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) mizeria 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 242,4</b> <b>Białko ogółem [g] 76,6</b> <b>Tłuszcz [g] 82,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 327,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,8</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9</b> <b>Sód [mg] 1 968,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,1</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-17 do dnia 2024-09-23 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-19 czwartek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (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 dyniowa z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pieś w paski 80 g (1) fasolka szp got 60 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) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 195,6</b> <b>Białko ogółem [g] 75,7</b> <b>Tłuszcz [g] 75,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 327,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2</b> <b>Sód [mg] 1 756,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,5</b>
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (7, 9) makaron z musem jagodowym 200 g (1, 3, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g jogurt naturalny 150 g (7) kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	<b>Energia [kcal] 2 102,5</b> <b>Białko ogółem [g] 78,1</b> <b>Tłuszcz [g] 71,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 316</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,6</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36</b> <b>Sód [mg] 2 110,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,8</b>
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (9) makaron z musem jagodowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	<b>Energia [kcal] 2 172,3</b> <b>Białko ogółem [g] 77,7</b> <b>Tłuszcz [g] 73,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,7</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7</b> <b>Sód [mg] 1 554,6</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,5</b>

2024-09-21 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	śliwka deser 100 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) fasolka po bretońsku 180 g (1, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasztet drobiowy 80 g (6) ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2199,3</b> <b>Białko ogółem [g] 81,9</b> <b>Tłuszcz [g] 80,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 325,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40</b> kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 <b>Sód [mg] 2152,2</b> kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) sałatka z buraka 110 g kalafior gotowany 100 g (1) ryż got 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) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2280,4</b> <b>Białko ogółem [g] 82,4</b> <b>Tłuszcz [g] 81,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 327,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,7</b> kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 <b>Sód [mg] 2215,8</b> kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,9
2024-09-22 niedziela	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) zraz mielony 70 g (1, 3) 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) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 100 g 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] 2245,2</b> <b>Białko ogółem [g] 88</b> <b>Tłuszcz [g] 88,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 302,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,1</b> kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 <b>Sód [mg] 3215,9</b> kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3

2024-09-22 niedziela	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) 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) 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) ser żółty 50 g (7) pomidor 100 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] 2 276,7</b> <b>Białko ogółem [g] 88,3</b> <b>Tłuszcz [g] 90,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 302,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8</b> <b>Sód [mg] 2 230,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32</b>
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) łazanki z mięsem i kap kisz 300 g (1, 3, 6, 7, 10) sur z dyni 150 g (7) brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 10 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 159,2</b> <b>Białko ogółem [g] 74,1</b> <b>Tłuszcz [g] 82,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 306,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5</b> <b>Sód [mg] 1 465,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5</b>
2024-09-23 poniedziałek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) łazanki z jarzynami 280 g (1, 3, 9) sur z dyni 150 g (7) brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 046,8</b> <b>Białko ogółem [g] 70,9</b> <b>Tłuszcz [g] 65,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 316,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8</b> <b>Sód [mg] 1 019,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21</b>