

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-02 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) sałata 0,05 szt papryka 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 80 ml (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 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] 2 172,8 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 1 753 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25
	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 kalafiorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 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] 2 143,4 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 1 562,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,9
2024-07-03 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) pierś gotowana 70 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sos jarzynowy 80 ml (1, 7, 9) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml brokuł gotowany 100 g (1)	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 184,9 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 1 998,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2

2024-07-03 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1, 7, 9) brokuł gotowany 100 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	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	jablko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 219,1 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 1 824,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,7
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 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	kiwi 70 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) gulasz mięsny bśm 150 g (1) sur z ogórka kisz 80 g buraki zasmażane 100 g (1) kasza gryczana got 150 g kompot śliwkowy 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	Energia [kcal] 2 247,7 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 3 978,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,4
2024-07-04 czwartek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 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	kiwi 70 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) gulasz mięsny bśm 150 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) kalafior gotowany 100 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 247,4 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 21 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 3 014,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2

2024-07-05 piątek	podstawowa	płatki owsiane 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) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) twaróg z rzodkiewką 70 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 104,4 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 325 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 610,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,6
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) Marchew zasmażana mr. 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) twaróg 70 g (7) 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] 2 051,3 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 181,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,6
2024-07-06 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) poledwica z drob 50 g (6) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 091,4 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 2 672,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-02 do dnia 2024-07-08 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-06 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drożdżami 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] 2155 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 341,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 2538,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 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	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak pieczony 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) ogórek św 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] 2331,5 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2175,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7
	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	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) potrawka 170 g (1, 7, 9) fasolka szp got 60 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 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] 2204,8 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 2036,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26

2024-07-08 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 brokołem 100 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) mizeria 100 g buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 127,2 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sód [mg] 2001,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,7
	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 brokołem 100 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 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] 2 108,5 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1805,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21