

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-20 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) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (7, 9) pierś w paski 80 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) 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	Energia [kcal] 2159,1 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6
	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) fasolka szp got 60 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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	Energia [kcal] 2098,4 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5
2024-08-21 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) pieczeń drobiowa z brokułem 100 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) sur wielowarzywna 100 g (8) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2039,9 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 283,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25

2024-08-21 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) pieczeń drobiowa z brokulem 100 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) 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)	Energia [kcal] 2069,7 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 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) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zupa szpinakowa 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) jajko gotowane 1 szt (3) 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] 2115,6 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,6
2024-08-22 czwartek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) 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] 2151,3 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3

2024-08-23 piątek	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 pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) makaron z musem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) arbuż-dieta 200 g jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 30 g 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] 2 188,6 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 5,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,6
	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 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) makaron z musem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) arbuż-dieta 200 g jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 272,8 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 365 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 6,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,1
2024-08-24 sobota	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 dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) fasolka szp got 60 g (1) sur z kapusty pek z olejem 100 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) ogórek św 50 g 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)	Energia [kcal] 2 114,2 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-20 do dnia 2024-08-26 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-24 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) fasolka szp got 60 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) kompot truskawkowy 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) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2164,1 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,4
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 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] 2103,3 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,4
	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	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 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] 2192,8 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 303 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-20 do dnia 2024-08-26 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-26 poniedziałek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) papryka 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos koperkowy 80 ml (1, 7) kalafior gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z cieciorki i suszonych pomid 70 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) krakowska 20 g (1, 6, 9)	Energia [kcal] 2 119,4 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,8
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos koperkowy 80 ml (1, 7) 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) pasta z kurczaka 65 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) krakowska 20 g (1, 6, 9)	Energia [kcal] 2 254,8 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,7