

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-30 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 got 220 Por 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) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2201,6</b> <b>Białko ogółem [g] 79,2</b> <b>Tłuszcz [g] 77,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,8</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8</b> <b>Sód [mg] 2209,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6</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	ryżanka 300 ml (9) pierś w paski 80 g (1) fasolka szp got 60 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por 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] 2140,9</b> <b>Białko ogółem [g] 75,6</b> <b>Tłuszcz [g] 69,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 327,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1</b> <b>Sód [mg] 1592,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5</b>
2024-07-31 środa	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) ogórek św 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	botwinka 300 ml (1, 7, 9) kotlet schabowy 90 g (1, 3) szpinak zasmażany 110 g (7) sałatka z pomidora 120 g ziemniaki got 220 Por 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 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2260,9</b> <b>Białko ogółem [g] 88,1</b> <b>Tłuszcz [g] 84</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 316,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,5</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1</b> <b>Sód [mg] 1662,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8</b>

2024-07-31 środa	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 100 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	botwinka 300 ml (1, 7, 9) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1, 7, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por 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) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2 112,9</b> <b>Białko ogółem [g] 88,1</b> <b>Tłuszcz [g] 67</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5</b> <b>Sód [mg] 1 561,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,4</b>
	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	arbuz-dieta 200 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1, 7, 9) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1, 7, 9) buraki zasmażane 100 g (1) sur wielowarzywna 100 g (8) ziemniaki got 220 Por 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) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 272,6</b> <b>Białko ogółem [g] 81,2</b> <b>Tłuszcz [g] 78,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 341,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,7</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1</b> <b>Sód [mg] 1 908,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,1</b>
2024-08-01 czwartek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zupa z zielonego groszku z grz b śm 300 ml (1, 9) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1, 7, 9) brokuł gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por 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] 2 271,9</b> <b>Białko ogółem [g] 81,5</b> <b>Tłuszcz [g] 76,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 338,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9</b> <b>Sód [mg] 1 759,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6</b>

2024-08-02 piątek	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) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) jarzyny po grecku 120 g (9) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 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] 2251,7</b> <b>Białko ogółem [g] 82,7</b> <b>Tłuszcz [g] 75,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 345,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4</b> <b>Sód [mg] 1872,3</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,3</b>
	łatwostrawna	kasza manna 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 ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) jarzyny po grecku 120 g (9) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2226,8</b> <b>Białko ogółem [g] 82,8</b> <b>Tłuszcz [g] 69,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 348,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2</b> <b>Sód [mg] 1701,8</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,4</b>
2024-08-03 sobota	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt miód 1 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) 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)	<b>Energia [kcal] 2153,2</b> <b>Białko ogółem [g] 78,7</b> <b>Tłuszcz [g] 74,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 320,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,5</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4</b> <b>Sód [mg] 2523,8</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-30 do dnia 2024-08-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-03 sobota	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) miód 1 szt 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)	<b>Energia [kcal]</b> 2203,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 76 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,5 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 14,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29 <b>Sód [mg]</b> 2 431 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 27,9
2024-08-04 niedziela	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) kotlet mielony 110 g (1, 3) kalafior gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por 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)	<b>Energia [kcal]</b> 2217,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 335,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 22,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 22,8 <b>Sód [mg]</b> 1 533,5 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 21,2
2024-08-04 niedziela	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 got 220 Por 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)	<b>Energia [kcal]</b> 2297,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 16,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,4 <b>Sód [mg]</b> 1 484,6 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 26,7

2024-08-05 poniedziałek	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 papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g ryż got 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 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	<b>Energia [kcal] 2135,8</b> <b>Białko ogółem [g] 82,8</b> <b>Tłuszcz [g] 69</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 322,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,6</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5</b> <b>Sód [mg] 1642,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,7</b>
	łatwostrawna	kasza manna 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	arbuz-dieta 200 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g ryż got 180 g kompot truskawkowy 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	<b>Energia [kcal] 2191,9</b> <b>Białko ogółem [g] 82,8</b> <b>Tłuszcz [g] 73,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 320,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,7</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29</b> <b>Sód [mg] 1514</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3</b>