

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-30 do dnia 2025-10-06 KUCHNIA GŁÓWNA

|                   |              | 1                                                                                                                                                                         | 2                     | 3                                                                                                                                                                                                                                       | 5                                                                                                                                  | 6                                                                 | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |              | Śniadanie                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                            | Posiłek nocny                                                     | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2025-09-30 wtorek | podstawowa   | płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7)<br>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>twaróg 80 g (7)<br>dżem mały 25 g<br>herbata z cytryną 270 ml                 | jabłko deserowe 170 g | krupnik 300 ml (1c, 6, 9)<br>pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10)<br>sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10)<br>buraki zasmażane 100 g (1a)<br>marchew z chrzanem 100 g (7)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot porzeczk 280 ml                       | chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>pasta z kurczaka 65 g (10)<br>sałata lodowa 50 g (10)<br>herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br>masło 5 g (7)<br>krakowska 30 g (6) | <b>Energia [kcal] 2 354,6</b><br><b>Białko ogółem [g] 100,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 79,1</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 343,1</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 36</b><br><b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1</b><br><b>Sód [mg] 1 841,1</b><br><b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,5</b> |
|                   | łatwostrawna | płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7)<br>bułka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>twaróg 80 g (7)<br>dżem mały 25 g<br>herbata z cytryną 270 ml                              | jabłko deserowe 170 g | krupnik 300 ml (1c, 6, 9)<br>pieczeń rzymska 70 g (1a, 3, 10)<br>sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10)<br>buraki zasmażane 100 g (1a)<br>kalafior gotowany 100 g (1a)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot porzeczk 280 ml                       | bułka 60 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>pasta z kurczaka 65 g (10)<br>sałata lodowa 50 g (10)<br>herbata z cytryną 270 ml             | bułka 30 g (1a)<br>masło 5 g (7)<br>krakowska 30 g (6)            | <b>Energia [kcal] 2 374,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 100,7</b><br><b>Tłuszcz [g] 81,9</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 333</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 26,8</b><br><b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7</b><br><b>Sód [mg] 1 636,3</b><br><b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,6</b> |
| 2025-10-01 środa  | podstawowa   | makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7)<br>masło 10 g (7)<br>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>ser żółty 50 g (7)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml | śliwka deser 100 g    | zupa dyniowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10)<br>pierś gotowana 70 g<br>sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10)<br>brokuł gotowany 100 g (1a)<br>sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (10)<br>ryż got 180 g<br>kompot porzeczk 280 ml | chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>rolada schabowa 50 g (6)<br>sałata lodowa 50 g (10)<br>herbata z cytryną 270 ml  | jabłko deserowe 170 g                                             | <b>Energia [kcal] 2 138,1</b><br><b>Białko ogółem [g] 87,3</b><br><b>Tłuszcz [g] 70,4</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 313,9</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 30</b><br><b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4</b><br><b>Sód [mg] 1 785,1</b><br><b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,9</b>  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-30 do dnia 2025-10-06 KUCHNIA GŁÓWNA

|                     |              |                                                                                                                                                              |                               |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                     |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-01 środa    | łatwostrawna | makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7)<br>bułka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>ser żółty 50 g (7)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml | herbatniki petit 30 g (1a, 6) | zupa dyniowa z grzankami 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10)<br>pierś gotowana 70 g<br>sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10)<br>brokuł gotowany 100 g (1a)<br>Marchew zasmażana mr. 100 g (1a)<br>ryż got 180 g<br>kompot porzeczk 280 ml                | bułka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>rolada schabowa 50 g (6)<br>sałata lodowa 50 g (10)<br>herbata z cytryną 270 ml                | jabłko deserowe 170 g                                         | Energia [kcal] 2 278,8<br>Białko ogółem [g] 88,1<br>Tłuszcz [g] 75,9<br>Węglowodany ogółem [g] 329,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,7<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4<br>Sód [mg] 1 774,2<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6 |
|                     | podstawowa   | jogurt naturalny 150 g (7)<br>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>twaróg waniliowy 80 g (7)<br>kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)           | banan 1/2 szt 100 g           | zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10)<br>risotto z kurczakiem i brokułem 250 g (6, 9)<br>buraki zasmażane 100 g (1a)<br>sur z kapusty czerw 100 g (3, 10)<br>kompot śliwkowy 280 ml                                              | chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>boczek 50 g (6)<br>ogórek kisz 30 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml | chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br>masło 5 g (7)<br>dżem mały 25 g | Energia [kcal] 2 507<br>Białko ogółem [g] 82,8<br>Tłuszcz [g] 96,7<br>Węglowodany ogółem [g] 351,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,7<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9<br>Sód [mg] 1 710,8<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,3   |
| 2025-10-02 czwartek | łatwostrawna | jogurt naturalny 150 g (7)<br>bułka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>twaróg waniliowy 80 g (7)<br>kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)                        | banan 1/2 szt 100 g           | zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10)<br>szynka gotowana 60 g<br>sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9)<br>buraki zasmażane 100 g (1a)<br>sałata zielona z sosem winegret 50 g (10)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot truskawkowy 280 ml | bułka 60 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>szynka wieprzowa 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml           | bułka 30 g (1a)<br>masło 5 g (7)<br>dżem mały 25 g            | Energia [kcal] 2 225,4<br>Białko ogółem [g] 81,7<br>Tłuszcz [g] 72,2<br>Węglowodany ogółem [g] 325,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,6<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8<br>Sód [mg] 2 648,3<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4 |
|                     | łatwostrawna | jogurt naturalny 150 g (7)<br>bułka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>twaróg waniliowy 80 g (7)<br>kawa inka na mleku 270 ml (1b, 1c, 7)                        | banan 1/2 szt 100 g           | zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10)<br>szynka gotowana 60 g<br>sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9)<br>buraki zasmażane 100 g (1a)<br>sałata zielona z sosem winegret 50 g (10)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot truskawkowy 280 ml | bułka 60 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>szynka wieprzowa 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml           | bułka 30 g (1a)<br>masło 5 g (7)<br>dżem mały 25 g            | Energia [kcal] 2 225,4<br>Białko ogółem [g] 81,7<br>Tłuszcz [g] 72,2<br>Węglowodany ogółem [g] 325,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,6<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8<br>Sód [mg] 2 648,3<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-30 do dnia 2025-10-06 KUCHNIA GŁÓWNA

|                   |              |                                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                  |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-03 piątek | podstawowa   | <p>płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7)<br/>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br/>masło 10 g (7)<br/>pasta z jaj 90 g (3, 7, 10)<br/>rzodkiewka 30 g<br/>sałata 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml</p> | <p>arbuz-dieta 200 g</p>     | <p>zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10)<br/>ryba sote 90 g (1a, 4)<br/>jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10)<br/>sur z kapusty kisz 100 g<br/>ziemniaki m 180 g<br/>kompot śliwkowy 280 ml</p>         | <p>chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br/>masło 10 g (7)<br/>szynka drobiowa 50 g<br/>pomidor 50 g<br/>sałata 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml</p> | <p>chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br/>masło 5 g (7)<br/>miód 1 szt</p>     | <p><b>Energia [kcal] 2056,5</b><br/><b>Białko ogółem [g] 79,4</b><br/><b>Tłuszcz [g] 66,5</b><br/><b>Węglowodany ogółem [g] 317</b><br/><b>Błonnik pokarmowy [g] 31,2</b><br/><b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,8</b><br/><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3</b><br/><b>Sód [mg] 1648,6</b><br/><b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,4</b></p> |
|                   | łatwostrawna | <p>płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7)<br/>bułka 80 g (1a)<br/>masło 10 g (7)<br/>pasta z jaj 90 g (3, 7, 10)<br/>pomidor 50 g<br/>sałata 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>                 | <p>arbuz-dieta 200 g</p>     | <p>zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10)<br/>ryba sote 90 g (1a, 4)<br/>jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10)<br/>brokuł gotowany 100 g (1a)<br/>ziemniaki m 180 g<br/>kompot porzeczk 280 ml</p>       | <p>bułka 60 g (1a)<br/>masło 10 g (7)<br/>szynka drobiowa 50 g<br/>pomidor 50 g<br/>sałata 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>             | <p>bułka 30 g (1a)<br/>masło 5 g (7)<br/>miód 1 szt</p>                | <p><b>Energia [kcal] 2094</b><br/><b>Białko ogółem [g] 81,1</b><br/><b>Tłuszcz [g] 68,6</b><br/><b>Węglowodany ogółem [g] 315,3</b><br/><b>Błonnik pokarmowy [g] 26,3</b><br/><b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,1</b><br/><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9</b><br/><b>Sód [mg] 1263,4</b><br/><b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,9</b></p> |
| 2025-10-04 sobota | podstawowa   | <p>makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7)<br/>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br/>masło 10 g (7)<br/>krakowska 50 g (6)<br/>sałata 0,05 szt<br/>papryka 50 g<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>                 | <p>jabłko deserowe 170 g</p> | <p>barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10)<br/>zraz mielony 70 g (1a, 3)<br/>buraki zasmażane 100 g (1a)<br/>sur z ogórka kisz 100 g<br/>kasza jęczmienna got 180 g (1c)<br/>kompot śliwkowy 280 ml</p> | <p>chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br/>masło 10 g (7)<br/>ser żółty 50 g (7)<br/>sałata 0,05 szt<br/>pomidor 50 g<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>   | <p>chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br/>masło 5 g (7)<br/>dżem mały 25 g</p> | <p><b>Energia [kcal] 2378,9</b><br/><b>Białko ogółem [g] 88</b><br/><b>Tłuszcz [g] 85,9</b><br/><b>Węglowodany ogółem [g] 341</b><br/><b>Błonnik pokarmowy [g] 31,9</b><br/><b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,3</b><br/><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5</b><br/><b>Sód [mg] 3235,2</b><br/><b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2</b></p>   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-30 do dnia 2025-10-06 KUCHNIA GŁÓWNA

|                      |              |                                                                                                                                                                                  |                          |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-04 sobota    | łatwostrawna | makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7)<br>bułka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>krakowska 50 g (6)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml                     | jabłko deserowe 170 g    | barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1a, 1b, 6, 7, 9, 10)<br>zraz mielony 70 g (1a, 3)<br>buraki zasmażane 100 g (1a)<br>sałata zielona z sosem winegret 50 g (10)<br>kasza jęczmienna got 180 g (1c)<br>kompot truskawkowy 280 ml | bułka 60 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>ser żółty 50 g (7)<br>pomidor 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml              | bułka 30 g (1a)<br>masło 5 g (7)<br>dżem mały 25 g | Energia [kcal] 2 389,8<br>Białko ogółem [g] 85,8<br>Tłuszcz [g] 90,2<br>Węglowodany ogółem [g] 328,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,8<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8<br>Sód [mg] 2 191,2<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,8 |
|                      | podstawowa   | kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7)<br>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>jajko gotowane 1 szt (3)<br>pomidor 50 g<br>sałata 0,05 szt<br>herbata z cytryną 270 ml | jogurt owocowy 150 g (7) | rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10)<br>kotlet z piersi 90 g (1a, 3)<br>Marchew zasmażana mr. 100 g (1a)<br>sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot porzeczk 280 ml                         | chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br>masło 10 g (7)<br>pasta z kurczaka 65 g (10)<br>sałata lodowa 50 g (10)<br>herbata z cytryną 270 ml | jabłko deserowe 170 g                              | Energia [kcal] 2 236,8<br>Białko ogółem [g] 88,8<br>Tłuszcz [g] 89,2<br>Węglowodany ogółem [g] 298,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,2<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 32,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6<br>Sód [mg] 1 461,6<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27   |
| 2025-10-05 niedziela | łatwostrawna | kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7)<br>bułka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>jajko gotowane 1 szt (3)<br>sałata 0,05 szt<br>pomidor 50 g<br>herbata z cytryną 270 ml              | jogurt owocowy 150 g (7) | rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10)<br>pierś gotowana 70 g<br>sos pomidorowy 80 ml (1a, 7)<br>fasolka szp got 60 g (1a)<br>Marchew zasmażana mr. 100 g (1a)<br>ziemniaki m 180 g<br>kompot porzeczk 280 ml              | bułka 80 g (1a)<br>masło 10 g (7)<br>pasta z kurczaka 65 g (10)<br>sałata lodowa 50 g (10)<br>herbata z cytryną 270 ml              | jabłko deserowe 170 g                              | Energia [kcal] 2 061,4<br>Białko ogółem [g] 87,3<br>Tłuszcz [g] 70,8<br>Węglowodany ogółem [g] 291,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,6<br>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7<br>Sód [mg] 1 235,4<br>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-30 do dnia 2025-10-06 KUCHNIA GŁÓWNA

|                         |              |                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                   |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-06 poniedziałek | podstawowa   | <p>makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7)<br/>chleb mieszany 90 g (1a, 1b)<br/>masło 10 g (7)<br/>ser żółty 50 g (7)<br/>pomidor 50 g<br/>rukola 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml</p> | <p>śliwka deser 100 g</p>    | <p>zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10)<br/>kotlet schabowy 90 g (1a, 3, 10)<br/>dynia zasmażana z porem 100 g<br/>sur z kapusty czerw parzona 100 g<br/>ziemniaki m 180 g<br/>kompot porzeczek 280 ml</p> | <p>chleb pszenny 60 g (1a, 1b)<br/>masło 10 g (7)<br/>krakowska 50 g (6)<br/>sałata 0,05 szt<br/>rzodkiewka 30 g<br/>herbata z cytryną 270 ml</p> | <p>chleb razowy 30 g (1a, 1b)<br/>masło 5 g (7)<br/>miód 1 szt</p> | <p>Energia [kcal] 2263,3<br/>Białko ogółem [g] 85,9<br/>Tłuszcz [g] 88,2<br/>Węglowodany ogółem [g] 308,3<br/>Błonnik pokarmowy [g] 25,8<br/>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25<br/>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2<br/>Sód [mg] 2194,6<br/>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,8</p>   |
|                         | łatwostrawna | <p>makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7)<br/>bułka 80 g (1a)<br/>masło 10 g (7)<br/>ser żółty 50 g (7)<br/>pomidor 50 g<br/>rukola 0,05 szt<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>              | <p>jabłko deserowe 170 g</p> | <p>zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10)<br/>schab sote 70 kg (1a)<br/>dynia zasmażana 100 g<br/>brokuł gotowany 100 g (1a)<br/>ziemniaki m 180 g<br/>kompot porzeczek 280 ml</p>                           | <p>bułka 60 g (1a)<br/>masło 10 g (7)<br/>krakowska 50 g (6)<br/>sałata 0,05 szt<br/>pomidor 50 g<br/>herbata z cytryną 270 ml</p>                | <p>bułka 30 g (1a)<br/>masło 5 g (7)<br/>miód 1 szt</p>            | <p>Energia [kcal] 2219,7<br/>Białko ogółem [g] 85,3<br/>Tłuszcz [g] 79,7<br/>Węglowodany ogółem [g] 312,9<br/>Błonnik pokarmowy [g] 21,9<br/>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7<br/>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6<br/>Sód [mg] 2070,6<br/>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,9</p> |