

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-09 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 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 ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) danie chińskie-chorzy 220 g (1, 9) fasolka szp got 60 g (1) sur z papryki 100 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) boczek 50 g (6) musztarda 5 g (10) ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	<b>Energia [kcal] 2455,2</b> <b>Białko ogółem [g] 83,3</b> <b>Tłuszcz [g] 96,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 346,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,4</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4</b> <b>Sód [mg] 1985,6</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,8</b>
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80g 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) pierś w paski 80 g (1) fasolka szp got 60 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ryż got 180 g kompot porzeczk 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) ser żół 20 g (7)	<b>Energia [kcal] 2226,2</b> <b>Białko ogółem [g] 85,7</b> <b>Tłuszcz [g] 77,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,6</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8</b> <b>Sód [mg] 1711,6</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6</b>

2024-07-10 środa	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) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) kotlet schabowy 90 g (1, 3) brokuł gotowany 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) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2 350,7</b> <b>Białko ogółem [g] 87,3</b> <b>Tłuszcz [g] 93,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,4</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 34,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1</b> <b>Sód [mg] 1 343,6</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,3</b>
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (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	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) schab sote 70 kg (1) sos chrzanowy 150 ml (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) 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] 2 268</b> <b>Białko ogółem [g] 87,1</b> <b>Tłuszcz [g] 76,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 333,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,4</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26</b> <b>Sód [mg] 1 204,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26</b>
2024-07-11 czwartek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z rzodkiewką 70 g (7) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1, 7, 9) kotlet mielony 110 g (1, 3) sałata zielona z sosem winegret 50 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	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	<b>Energia [kcal] 2 251,6</b> <b>Białko ogółem [g] 87,8</b> <b>Tłuszcz [g] 84,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 312,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4</b> <b>Sód [mg] 2 147,8</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,8</b>

2024-07-11 czwartek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos jarzynowy 80 ml (1, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki got 220 Por 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	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2241</b> <b>Białko ogółem [g] 88,2</b> <b>Tłuszcz [g] 80,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 316</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,4</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5</b> <b>Sód [mg] 2007,6</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7</b>
	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 rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) makaron z musem jagodowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) śledzie po węgiersku 90 g (4) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2338</b> <b>Białko ogółem [g] 78,1</b> <b>Tłuszcz [g] 82</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 349,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6</b> <b>Sód [mg] 6334,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,6</b>
2024-07-12 piątek	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	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) makaron z musem jagodowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 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	<b>Energia [kcal] 2270,4</b> <b>Białko ogółem [g] 71,3</b> <b>Tłuszcz [g] 73,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 353,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 6,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8</b> <b>Sód [mg] 1904,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7</b>
	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	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) makaron z musem jagodowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 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	<b>Energia [kcal] 2270,4</b> <b>Białko ogółem [g] 71,3</b> <b>Tłuszcz [g] 73,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 353,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 6,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8</b> <b>Sód [mg] 1904,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7</b>

2024-07-13 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa 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	<b>Energia [kcal]</b> 2117,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 <b>Sód [mg]</b> 2720,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,4
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa 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	<b>Energia [kcal]</b> 2154,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 <b>Sód [mg]</b> 1736,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,1
	podstawowa	kasza manna 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	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) kotlet z piersi 90 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) pomidor 100 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]</b> 2286,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 <b>Sód [mg]</b> 1748,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-09 do dnia 2024-07-15 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-14 niedziela	łatwostrawna	kasza manna 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	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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	<b>Energia [kcal] 2 120,3</b> <b>Białko ogółem [g] 81,7</b> <b>Tłuszcz [g] 66,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 322,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8</b> <b>Sód [mg] 1 571</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2</b>
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g 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 marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) sałata lodowa 50 g pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 10 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 121,1</b> <b>Białko ogółem [g] 76,7</b> <b>Tłuszcz [g] 72,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 319,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,7</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8</b> <b>Sód [mg] 2 013,4</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,1</b>
	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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) łazanki z jarzynami 280 g (1, 3, 9) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) sałata lodowa 50 g pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 183,6</b> <b>Białko ogółem [g] 77,3</b> <b>Tłuszcz [g] 75,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 323,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,4</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2</b> <b>Sód [mg] 1 885,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4</b>