

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                      | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2             | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6                                                                         | 7                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                                      | Sniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | II SN         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                           | PN                                                                        | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2025-05-21 środa    | Podstawowa                           | kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>7</u> , <u>1</u> )<br>chleb zwykły 100 g ( <u>1</u> , <u>6</u> , <u>11</u> )<br>masło roślinne 10 g ( <u>7</u> , <u>1</u> )<br>miód 25 g<br>serek mini kiri 17 g ( <u>7</u> , <u>1</u> )<br>kawa zbozowa z/c 200 ml ( <u>1</u> , <u>7</u> , <u>1</u> )                                       | gruszka 150 g | zupa brokulowa z tartym ciastem 300 g ( <u>1</u> , <u>3</u> , <u>7</u> , <u>9</u> , <u>1</u> )<br>ziemniaki 200 g ( <u>7</u> , <u>1</u> )<br>bigos 250 g ( <u>1</u> , <u>6</u> , <u>7</u> , <u>1</u> )<br>kompot z/c 200 ml                                                                     | chleb razowy 100 g ( <u>1</u> , <u>6</u> , <u>1</u> )<br>masło ex 10 g ( <u>7</u> , <u>1</u> )<br>pasta z sera i szynki 100 g ( <u>1</u> , <u>6</u> , <u>7</u> , <u>1</u> )<br>mix салат 5 g<br>pomidor 100 g<br>herbata z/c z cytryna 200 ml                     | drożdżówka 100 g ( <u>1</u> , <u>3</u> , <u>6</u> , <u>7</u> , <u>1</u> ) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,9<br>Bialko ogółem [g] 89,1<br>Tluszcz [g] 62,6<br>Weglowodany ogółem [g] 358,8<br>Blonnik pokarmowy [g] 29,5<br>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,9<br>Sól [g] 6,3<br>suma cukrów prostych [g] 103,1 |
|                     | Latwo strawna                        | kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>7</u> , <u>1</u> )<br>chleb pszenny 100 g ( <u>1</u> , <u>1</u> )<br>masło roślinne 10 g ( <u>7</u> , <u>1</u> )<br>miód 25 g<br>serek mini kiri 17 g ( <u>7</u> , <u>1</u> )<br>kawa zbozowa z/c 200 ml ( <u>1</u> , <u>7</u> , <u>1</u> )                                                  | jablko 150 g  | zupa brokulowa z tartym ciastem 300 g ( <u>1</u> , <u>3</u> , <u>7</u> , <u>9</u> , <u>1</u> )<br>ziemniaki 200 g ( <u>7</u> , <u>1</u> )<br>indyk krojony 110 g ( <u>1</u> , <u>7</u> , <u>9</u> , <u>1</u> )<br>marchewka tarta z jablkiem 100 g ( <u>7</u> , <u>1</u> )<br>kompot z/c 200 ml | chleb pszenny 100 g ( <u>1</u> , <u>1</u> )<br>masło ex 10 g ( <u>7</u> , <u>1</u> )<br>pasta z sera i szynki 100 g ( <u>1</u> , <u>6</u> , <u>7</u> , <u>1</u> )<br>mix салат 5 g<br>pomidor 100 g<br>herbata z/c z cytryna 200 ml                               | drożdżówka 100 g ( <u>1</u> , <u>3</u> , <u>6</u> , <u>7</u> , <u>1</u> ) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,8<br>Bialko ogółem [g] 89,3<br>Tluszcz [g] 52,9<br>Weglowodany ogółem [g] 351,7<br>Blonnik pokarmowy [g] 21,6<br>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1<br>Sól [g] 5,1<br>suma cukrów prostych [g] 100,5 |
|                     | Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) | kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>7</u> , <u>1</u> )<br>chleb zwykły 100 g ( <u>1</u> , <u>6</u> , <u>11</u> )<br>masło roślinne 10 g ( <u>7</u> , <u>1</u> )<br>szynka wieprzowa 50 g ( <u>1</u> , <u>6</u> , <u>7</u> , <u>9</u> , <u>1</u> )<br>pomidor 100 g<br>kawa zbozowa b/c 200 ml ( <u>1</u> , <u>7</u> , <u>1</u> ) | gruszka 150 g | zupa brokulowa z tartym ciastem 300 g ( <u>1</u> , <u>3</u> , <u>7</u> , <u>9</u> , <u>1</u> )<br>ziemniaki 200 g ( <u>7</u> , <u>1</u> )<br>indyk krojony 110 g ( <u>1</u> , <u>7</u> , <u>9</u> , <u>1</u> )<br>marchewka tarta z jablkiem 100 g ( <u>7</u> , <u>1</u> )<br>kompot b/c 200 ml | chleb razowy 100 g ( <u>1</u> , <u>6</u> , <u>1</u> )<br>masło ex 10 g ( <u>7</u> , <u>1</u> )<br>pasta z sera i szynki 100 g ( <u>1</u> , <u>6</u> , <u>7</u> , <u>1</u> )<br>mix салат 5 g<br>pomidor 100 g<br>herbata b/c z cytryna 200 ml                     | skyr bez cukru 140 g ( <u>7</u> , <u>1</u> )                              | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 709,4<br>Bialko ogółem [g] 101,8<br>Tluszcz [g] 43,5<br>Weglowodany ogółem [g] 241<br>Blonnik pokarmowy [g] 26,2<br>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,3<br>Sól [g] 5<br>suma cukrów prostych [g] 60,2     |
| 2025-05-22 czwartek | Podstawowa                           | płatki jeczmienne na mleku 350 ml ( <u>1</u> , <u>7</u> , <u>1</u> )<br>chleb zwykły 100 g ( <u>1</u> , <u>6</u> , <u>11</u> )<br>masło roślinne 10 g ( <u>7</u> , <u>1</u> )<br>pasztet sniadanie 80 g ( <u>1</u> , <u>6</u> , <u>9</u> , <u>1</u> )<br>pomidor 100 g<br>kawa zbozowa z/c 200 ml ( <u>1</u> , <u>7</u> , <u>1</u> ) | jablko 150 g  | zupa ogórkowa z ryżem 300 g ( <u>1</u> , <u>7</u> , <u>9</u> , <u>1</u> )<br>ziemniaki 200 g ( <u>7</u> , <u>1</u> )<br>bitka schabowa 110 g ( <u>1</u> , <u>7</u> , <u>1</u> )<br>salatka z buraczków 100 g<br>kompot z/c 200 ml                                                               | chleb razowy 100 g ( <u>1</u> , <u>6</u> , <u>1</u> )<br>masło ex 10 g ( <u>7</u> , <u>1</u> )<br>jajko gotowane 50 g ( <u>3</u> , <u>1</u> )<br>salatka z szynka 100 g ( <u>1</u> , <u>3</u> , <u>6</u> , <u>10</u> , <u>1</u> )<br>herbata z/c z cytryna 200 ml | jogurt naturalny 200 g ( <u>7</u> , <u>1</u> )                            | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 197<br>Bialko ogółem [g] 99,9<br>Tluszcz [g] 69,8<br>Weglowodany ogółem [g] 304,2<br>Blonnik pokarmowy [g] 24,3<br>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26<br>Sól [g] 6<br>suma cukrów prostych [g] 93,5        |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                      |                                                                                                                                                                                   |              |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                           |                                |                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-22 czwartek | Latwo strawna                        | platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenncy 100 g (1,) maslo rosline 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)           | jablko 150 g | zupa ryzowa 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) wolowina duszona 120 g (9,) salatka z buraczkw 100 g kompot z/c 200 ml                                             | chleb pszenncy 100 g (1,) maslo ex 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) pomidor koktajlowy 30 g herbata z/c z cytryna 200 ml     | jogurt naturalny 200 g (7,)    | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 918,3 Bialko ogolem [g] 97,6 Tluszczy [g] 44,7 Weglowodany ogolem [g] 293,2 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 21,2 Sol [g] 5,7 suma cukrow prostych [g] 101,2 |
|                     | Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) | platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) maslo rosline 10 g (7,) pasztet sniadanie 80 g (1, 6, 9,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,) | jablko 150 g | zupa ryzowa 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) wolowina duszona 120 g (9,) salatka z buraczkw 100 g kompot b/c 200 ml                                             | chleb razowy 100 g (1, 6,) maslo ex 10 g (7,) jajko gotowane 50 g (3,) salatka z szynka 100 g (1, 3, 6, 10,) herbata b/c z cytryna 200 ml | jogurt naturalny 200 g (7,)    | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,7 Bialko ogolem [g] 95,7 Tluszczy [g] 67 Weglowodany ogolem [g] 266,1 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 25,3 Sol [g] 4,9 suma cukrow prostych [g] 59,3    |
| 2025-05-23 piątek   | Podstawowa                           | kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chalka 100 g (1, 3, 6,) maslo rosline 15 g (7,) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)                                                | banan 160 g  | zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9,) jajko sadzone 50 g (3, 7,) ziemniaki 200 g (7,) fasolka szparagowa na cieplo 100 g (7,) kompot z/c 200 ml               | chleb razowy 100 g (1, 6,) maslo ex 10 g (7,) serek fromage 100 g (7,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml                         | jogobella bez cukru 150 g (7,) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,1 Bialko ogolem [g] 76,2 Tluszczy [g] 62,2 Weglowodany ogolem [g] 326,1 Blonnik pokarmowy [g] 20,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 28 Sol [g] 3 suma cukrow prostych [g] 144,8     |
|                     | Latwo strawna                        | kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chalka 100 g (1, 3, 6,) maslo rosline 15 g (7,) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)                                                | banan 160 g  | zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9,) pulpet rybny 80 g (1, 3, 4,) sos koperkowy 20 g (1, 7,) ziemniaki 200 g (7,) bukiet warzyw 100 g (7,) kompot z/c 200 ml | chleb pszenncy 100 g (1,) maslo ex 10 g (7,) serek fromage 100 g (7,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml                          | jogobella bez cukru 150 g (7,) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 278,3 Bialko ogolem [g] 92,4 Tluszczy [g] 58,2 Weglowodany ogolem [g] 349,8 Blonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 27,6 Sol [g] 3,5 suma cukrow prostych [g] 148,6 |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                      |                                                                                                                                                                               |              |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                         |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-23 piątek | Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) | kasza manna na mleku 350 ml (1, 7.)<br>chleb razowy 100 g (1, 6.)<br>masło roślinne 10 g (7.)<br>ser żółty 50 g (7.)<br>pomidor 100 g<br>kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.)      | banan 160 g  | zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9.)<br>pulpet rybny 80 g (1, 3, 4.)<br>sos koperkowy 20 g (1, 7.)<br>ziemniaki 200 g (7.)<br>bukiet warzyw 100 g (7.)<br>kompot b/c 200 ml                    | chleb razowy 100 g (1, 6.)<br>masło ex 10 g (7.)<br>serek fromage 100 g (7.)<br>pomidor 100 g<br>herbata b/c 200 ml     | jogobella bez cukru 150 g (7.)       | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,5<br>Bialko ogółem [g] 107,1<br>Tluszcz [g] 62,7<br>Weglowodany ogółem [g] 263,2<br>Blonnik pokarmowy [g] 28,5<br>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,4<br>Sól [g] 4,9<br>suma cukrów prostych [g] 70  |
|                   | Podstawowa                           | ryz na mleku 350 ml (7.)<br>chleb razowy 100 g (1, 6.)<br>masło roślinne 10 g (7.)<br>szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9.)<br>pomidor 100 g<br>kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.) | jablko 150 g | zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9.)<br>ziemniaki 200 g (7.)<br>kaszanka z cebulka 200 g (1, 7, 9, może zawierac: 6, 7, 8, 11.)<br>surówka z pora 100 g (3, 10.)<br>kompot z/c 200 ml | chleb razowy 100 g (1, 6.)<br>masło ex 10 g (7.)<br>serdelki 90 g (6.)<br>papryka 100 g<br>herbata z/c z cytryna 200 ml | jogurt pitny 250 g (7.)              | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,7<br>Bialko ogółem [g] 85<br>Tluszcz [g] 92,5<br>Weglowodany ogółem [g] 305,5<br>Blonnik pokarmowy [g] 27<br>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,4<br>Sól [g] 8,7<br>suma cukrów prostych [g] 94,4     |
|                   | Latwo strawna                        | ryz na mleku 350 ml (7.)<br>chleb pszenny 100 g (1.)<br>masło roślinne 10 g (7.)<br>szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9.)<br>pomidor 100 g<br>kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)   | jablko 150 g | zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9.)<br>ziemniaki 200 g (7.)<br>potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9.)<br>brokul na cieplo 100 g (7.)<br>kompot z/c 200 ml                              | chleb pszenny 100 g (1.)<br>masło ex 10 g (7.)<br>serdelki 90 g (6.)<br>pomidor 100 g<br>herbata z/c z cytryna 200 ml   | jogurt pitny 250 g (7.)              | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,3<br>Bialko ogółem [g] 87,2<br>Tluszcz [g] 67,2<br>Weglowodany ogółem [g] 301,3<br>Blonnik pokarmowy [g] 23,3<br>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,4<br>Sól [g] 5,6<br>suma cukrów prostych [g] 98,5 |
| 2025-05-24 sobota | Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) | ryz na mleku 350 ml (7.)<br>chleb razowy 100 g (1, 6.)<br>masło roślinne 10 g (7.)<br>szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9.)<br>pomidor 100 g<br>kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.) | jablko 150 g | zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9.)<br>ziemniaki 200 g (7.)<br>potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9.)<br>brokul na cieplo 100 g (7.)<br>kompot b/c 200 ml                              | chleb razowy 100 g (1, 6.)<br>masło ex 10 g (7.)<br>serdelki 90 g (6.)<br>papryka 100 g<br>herbata b/c z cytryna 200 ml | jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7.) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 909,4<br>Bialko ogółem [g] 85,8<br>Tluszcz [g] 67,9<br>Weglowodany ogółem [g] 252,8<br>Blonnik pokarmowy [g] 32,2<br>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6<br>Sól [g] 5,6<br>suma cukrów prostych [g] 60,7 |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                      |                                                                                                                                                                                               |                 |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |                           |                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-25 niedziela    | Podstawowa                           | platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (7,) rukola 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,) | galaretka 175 g | krupnik 300 g (1, 7, 9,) kotleciki babuni 80 g (1, 3, 7,) ziemniaki 200 g (7,) marchewka na ciepło 100 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml          | chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło ex 10 g (7,) ser żółty 50 g (7,) sałatka makaronowa z papryką 100 g (1, 3, 10,) herbata z/c z cytryna 200 ml | banan 160 g               | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 639,1 Bialko ogółem [g] 94,5 Tluszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 124,3 |
|                         | Latwo strawna                        | platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenny 100 g (1,) masło roślinne 10 g (7,) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (7,) rukola 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)       | galaretka 175 g | krupnik 300 g (1, 7, 9,) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) marchewka na ciepło 100 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml           | chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g dzem mini 25 g herbata z/c z cytryna 200 ml                | banan 160 g               | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,8 Bialko ogółem [g] 100,3 Tluszcz [g] 44,1 Węglowodany ogółem [g] 331 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 134,3   |
|                         | Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) | platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (7,) rukola 5 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,) | mus 100 g       | krupnik 300 g (1, 7, 9,) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) marchewka na ciepło 100 g (1, 7,) kompot b/c 200 ml           | chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło ex 10 g (7,) ser żółty 50 g (7,) sałatka makaronowa z papryką 100 g (1, 3, 10,) herbata b/c z cytryna 200 ml | banan 160 g               | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,3 Bialko ogółem [g] 99,5 Tluszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 85,9   |
| 2025-05-26 poniedziałek | Podstawowa                           | zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) dzem mini 25 g ser topiony 17 g (7,) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)                              | jabłko 150 g    | zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9,) ryż na sypko 200 g (7,) gulasz wieprzowy 110 g (1, 7,) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml | chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) szpinak 5 g rzodkiewka 30 g herbata z/c z cytryna 200 ml        | jogurt owocowy 150 g (7,) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,6 Bialko ogółem [g] 85,5 Tluszcz [g] 42,6 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sól [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 101,1  |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                      |                                                                                                                                                                                                                  |              |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                             |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-26 poniedziałek | Latwo strawna                        | zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 1)<br>chleb pszenny 100 g (1, 1)<br>masło roślinne 10 g (7, 1)<br>dzem mini 25 g<br>serek mini kiri 17 g (7, 1)<br>kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 1)                          | jablko 150 g | zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9, 1)<br>ryż na sypko 200 g (7, 1)<br>pulpety drobiowe 80 g (1, 3, 1)<br>sos pomidorowy 20 g (1, 7, 1)<br>buraczki tarte 100 g<br>kompot z/c 200 ml | chleb pszenny 100 g (1, 1)<br>masło ex 10 g (7, 1)<br>szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9, 1)<br>szpinak 5 g<br>pomidor cherry 40 g<br>herbata z/c z cytryna 200 ml           | jogurt owocowy 150 g (7, 1)            | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,3<br>Bialko ogółem [g] 82,1<br>Tluszcz [g] 46,1<br>Weglowodany ogółem [g] 355,5<br>Blonnik pokarmowy [g] 19,7<br>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,3<br>Sól [g] 4,7<br>suma cukrów prostych [g] 103,3 |
|                         | Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) | zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 1)<br>chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 1)<br>masło roślinne 10 g (7, 1)<br>szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9, 1)<br>ser topiony 17 g (7, 1)<br>kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 1) | jablko 150 g | zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9, 1)<br>ryż na sypko 200 g (7, 1)<br>pulpety drobiowe 80 g (1, 3, 1)<br>sos pomidorowy 20 g (1, 7, 1)<br>buraczki tarte 100 g<br>kompot b/c 200 ml | chleb razowy 100 g (1, 6, 1)<br>masło ex 10 g (7, 1)<br>szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9, 1)<br>szpinak 5 g<br>rzodkiewka 30 g<br>herbata b/c 200 ml                       | jogurt naturalny 200 g (7, 1)          | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 946,5<br>Bialko ogółem [g] 90<br>Tluszcz [g] 45,9<br>Weglowodany ogółem [g] 305,2<br>Blonnik pokarmowy [g] 24<br>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,5<br>Sól [g] 5,3<br>suma cukrów prostych [g] 58,7      |
| 2025-05-27 wtorek       | Podstawowa                           | kasza jaglana na mleku 350 ml (7, 1)<br>chleb razowy 100 g (1, 6, 1)<br>masło roślinne 10 g (7, 1)<br>pasztet sniadanie 80 g (1, 6, 9, 1)<br>pomidor 100 g<br>kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 1)                  | jablko 150 g | zurek z chlebem g (1, 6, 7, 9, 11, 1)<br>kotlet schabowy 80 g (1, 3, 11, 1)<br>ziemniaki 200 g (7, 1)<br>kapusta zasmazana 100 g (1, 7, 1)<br>kompot z/c 200 ml                               | chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 1)<br>masło ex 10 g (7, 1)<br>twarozek z makrela 100 g (4, 7, 1)<br>salata maslowa lisc 10 g<br>herbata z/c z cytryna 200 ml                  | jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7, 1) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 594,9<br>Bialko ogółem [g] 112,1<br>Tluszcz [g] 79,7<br>Weglowodany ogółem [g] 370,7<br>Blonnik pokarmowy [g] 30,6<br>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,6<br>Sól [g] 6,7<br>suma cukrów prostych [g] 95,6 |
|                         | Latwo strawna                        | kasza jaglana na mleku 350 ml (7, 1)<br>chleb pszenny 100 g (1, 1)<br>masło roślinne 10 g (7, 1)<br>szynka drobiowa 50 g (1, 6, 1)<br>pomidor 100 g<br>kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 1)                         | jablko 150 g | zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11, 1)<br>schab pieczony w sosie 110 g (1, 7, 1)<br>ziemniaki 200 g (7, 1)<br>surówka z selera 100 g (3, 9, 10, 1)<br>kompot z/c 200 ml                    | chleb pszenny 100 g (1, 1)<br>masło ex 10 g (7, 1)<br>twarozek z koperkiem kolacja 90 g (7, 1)<br>salata maslowa lisc 10 g<br>pomidor 100 g<br>herbata z/c z cytryna 200 ml | jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7, 1) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,5<br>Bialko ogółem [g] 108,8<br>Tluszcz [g] 53,7<br>Weglowodany ogółem [g] 337,3<br>Blonnik pokarmowy [g] 20,1<br>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,9<br>Sól [g] 5,3<br>suma cukrów prostych [g] 91   |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |              |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-27 wtorek | Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) | kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>7.</u> )<br>chleb razowy 100 g ( <u>1, 6.</u> )<br>masło roślinne 10 g ( <u>7.</u> )<br>paszтет śniadanie 80 g ( <u>1, 6, 9.</u> )<br>pomidor 100 g<br>kawa zbozowa b/c 200 ml ( <u>1, 7.</u> ) | jablko 150 g | zurek z chlebem 300 g ( <u>1, 6, 7, 9, 11.</u> )<br>schab pieczony w sosie 110 g ( <u>1, 7.</u> )<br>ziemniaki 200 g ( <u>7.</u> )<br>surówka z selera 100 g ( <u>3, 9, 10.</u> )<br>kompot b/c 200 ml | chleb zwykly 100 g ( <u>1, 6, 11.</u> )<br>masło ex 10 g ( <u>7.</u> )<br>twarożek z makrela 100 g ( <u>4, 7.</u> )<br>sałata masłowa liśc 10 g<br>herbata b/c 200 ml                             | jogurt pitny bez cukru 250 g ( <u>1, 7.</u> ) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,1<br>Bialko ogółem [g] 114,2<br>Tluszcz [g] 66,7<br>Węglowodany ogółem [g] 302,3<br>Blonnik pokarmowy [g] 24,3<br>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,6<br>Sól [g] 6<br>suma cukrów prostych [g] 55,3  |
|                   | Podstawowa                           | ryż na mleku 350 ml ( <u>7.</u> )<br>bulka masłana 100 g ( <u>1, 3.</u> )<br>serek waniliowy 150 g ( <u>7.</u> )<br>powidło mini 25 g<br>kawa zbozowa z/c 200 ml ( <u>1, 7.</u> )                                                  | jablko 150 g | rosół z makaronem 300 g ( <u>1, 9.</u> )<br>ziemniaki 200 g ( <u>7.</u> )<br>udko pieczone 200 g<br>sałata lodowa ze smietana 50 g ( <u>7.</u> )<br>kompot z/c 200 ml                                  | chleb razowy 100 g ( <u>1, 6.</u> )<br>masło ex 10 g ( <u>7.</u> )<br>jajko gotowane 50 g ( <u>3.</u> )<br>rukola 5 g<br>sałatka bawarska 100 g ( <u>3, 10.</u> )<br>herbata z/c z cytryna 200 ml | mus 100 g                                     | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,5<br>Bialko ogółem [g] 101,3<br>Tluszcz [g] 76,8<br>Węglowodany ogółem [g] 315,6<br>Blonnik pokarmowy [g] 16,7<br>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27<br>Sól [g] 3,4<br>suma cukrów prostych [g] 134,1 |
|                   | Latwo strawna                        | ryż na mleku 350 ml ( <u>7.</u> )<br>bulka masłana 100 g ( <u>1, 3.</u> )<br>serek waniliowy 150 g ( <u>7.</u> )<br>dzem mini 25 g<br>kawa zbozowa z/c 200 ml ( <u>1, 7.</u> )                                                     | jablko 150 g | rosół z makaronem 300 g ( <u>1, 9.</u> )<br>ziemniaki 200 g ( <u>7.</u> )<br>udko duszone 200 g ( <u>1, 7, 9.</u> )<br>sałata lodowa ze smietana 50 g ( <u>7.</u> )<br>kompot z/c 200 ml               | chleb pszenny 100 g ( <u>1.</u> )<br>masło ex 10 g ( <u>7.</u> )<br>szynka drobiowa 50 g ( <u>1, 6.</u> )<br>rukola 5 g<br>pomidor koktajlowy 30 g<br>herbata z/c z cytryna 200 ml                | mus 100 g                                     | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,5<br>Bialko ogółem [g] 105,6<br>Tluszcz [g] 59<br>Węglowodany ogółem [g] 320,4<br>Blonnik pokarmowy [g] 17,5<br>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,6<br>Sól [g] 4,4<br>suma cukrów prostych [g] 142,6 |
|                   | Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) | ryż na mleku 350 ml ( <u>7.</u> )<br>chleb zwykly 100 g ( <u>1, 6, 11.</u> )<br>serek smietankowy 100 g ( <u>7.</u> )<br>pomidor 100 g<br>kawa zbozowa b/c 200 ml ( <u>1, 7.</u> )                                                 | jablko 150 g | rosół z makaronem 300 g ( <u>1, 9.</u> )<br>ziemniaki 200 g ( <u>7.</u> )<br>udko duszone 200 g ( <u>1, 7, 9.</u> )<br>sałata lodowa ze smietana 50 g ( <u>7.</u> )<br>kompot b/c 200 ml               | chleb razowy 100 g ( <u>1, 6.</u> )<br>masło ex 10 g ( <u>7.</u> )<br>jajko gotowane 50 g ( <u>3.</u> )<br>rukola 5 g<br>sałatka bawarska 100 g ( <u>3, 10.</u> )<br>herbata b/c z cytryna 200 ml | mus 100 g                                     | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,6<br>Bialko ogółem [g] 86,5<br>Tluszcz [g] 74,1<br>Węglowodany ogółem [g] 257,5<br>Blonnik pokarmowy [g] 21,2<br>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28<br>Sól [g] 4,3<br>suma cukrów prostych [g] 69,7   |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                      |                                                                                                                                                                    |              |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                             |                                |                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-29 czwartek | Podstawowa                           | makaron na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,) | kiwi 80 g    | zupa grochowa z chlebem 300 g (1, 6, 9, 11,) kotlet mozaikowy 90 g (1, 3, 11,) ziemniaki 200 g (7,) buraczki na ciepło 100 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml           | chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) parówki 140 g (6,) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml                 | jogobella bez cukru 150 g (7,) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 642,2 Bialko ogółem [g] 106,6 Tluszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 358,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 7,2 suma cukrów prostych [g] 97,4 |
|                     | Łatwo strawna                        | makaron na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenny 100 g (1,) masło roślinne 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)       | jablko 150 g | zupa grysikowa 300 g (1, 7, 9,) pulpety drobiowe 80 g (1, 3,) sos koperkowy 20 g (1, 7,) ziemniaki 200 g (7,) buraczki na ciepło 100 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml | chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) parówki 140 g (6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml                   | jogobella bez cukru 150 g (7,) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,4 Bialko ogółem [g] 91,8 Tluszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sól [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 96,4  |
|                     | Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa) | makaron na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,) | kiwi 80 g    | zupa grysikowa 300 g (1, 7, 9,) pulpety drobiowe 80 g (1, 3,) sos koperkowy 20 g (1, 7,) ziemniaki 200 g (7,) buraczki na ciepło 100 g (1, 7,) kompot b/c 200 ml | chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) parówki 140 g (6,) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml                 | jogobella bez cukru 150 g (7,) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,3 Bialko ogółem [g] 89,5 Tluszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 265,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 61,1  |
| 2025-05-30 piątek   | Podstawowa                           | kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) miód 25 g jogurt owocowy 150 g (7,) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)    | banan 160 g  | barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9,) ryba po włosku 90 g (1, 3, 4, 7, 11,) ziemniaki 200 g (7,) surówka Coleslaw 100 g (3, 10,) kompot z/c 200 ml                  | chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) serek smietankowy 100 g (7,) ogórek świeży 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml | sok przecierowy 330 g          | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,4 Bialko ogółem [g] 82,9 Tluszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 369,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 126,1 |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                      |                                                                                                                                                                                                   |              |                                                                                                        |                                                                                                                                                               |                                              |                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-30 piątek | Latwo strawna                        | kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenny 100 g (1,) masło roślinne 10 g (7,) miód 25 g jogurt owocowy 150 g (7,) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)                                         | banan 160 g  | barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9,) ryba po grecku 200 g (4, 7,) ziemniaki 200 g (7,) kompot z/c 200 ml | chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) serek smietankowy 100 g (7,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml                                           | sok przecierowy 330 g                        | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,2 Bialko ogółem [g] 93 Tluszcz [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 353,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 133,3   |
|                   | Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) | kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) pasta z jajka 100 g (3, 7,) roszponka 5 g jogurt naturalny 200 g (7,) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,) | banan 160 g  | barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9,) ryba po grecku 200 g (4, 7,) ziemniaki 200 g (7,) kompot b/c 200 ml | chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) serek smietankowy 100 g (7,) ogórek świeży 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml                                   | sok owocowo-warzywny 210 g wafle ryżowe 20 g | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,5 Bialko ogółem [g] 104,7 Tluszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 78,6 |
| 2025-05-31 sobota | Podstawowa                           | kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) ser żółty 50 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)                                 | jablko 150 g | zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9,) makaron po bolonsku 300 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml                 | chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) ser topiony 17 g (7,) pomidor [Por] x 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml    | kaszka manna z owocami 140 g (7,)            | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,5 Bialko ogółem [g] 100,1 Tluszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 86,3 |
|                   | Latwo strawna                        | kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7,) chleb pszenny 100 g (1,) masło roślinne 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)                              | jablko 150 g | zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9,) makaron z sosem miesnym 300 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml             | chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) serek mini kirii 17 g (7,) pomidor [Por] x 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml | kaszka manna z owocami 140 g (7,)            | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,5 Bialko ogółem [g] 97,2 Tluszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 84,5  |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                      |                                                                                                                                                                                                                                     |              |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                   |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-31 sobota | Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) | kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z <sub>1</sub> )<br>chleb zwykły 100 g (1, 6, 11)<br>masło roślinne 10 g (Z <sub>1</sub> )<br>ser żółty 50 g (Z <sub>1</sub> )<br>pomidor 100 g<br>kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z <sub>1</sub> ) | jablko 150 g | zupa ziemniaczana 300 g (1, Z <sub>1</sub> , 9)<br>makaron z sosem miesnym 300 g (1, Z <sub>1</sub> )<br>kompot b/c 200 ml | chleb razowy 100 g (1, 6)<br>masło ex 10 g (Z <sub>1</sub> )<br>szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9)<br>ser topiony 17 g (Z <sub>1</sub> )<br>pomidor [Por] x 100 g<br>herbata b/c z cytryna 200 ml | skyr bez cukru 140 g (Z <sub>1</sub> ) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,7<br>Bialko ogółem [g] 99,2<br>Tluszcz [g] 60,7<br>Weglowodany ogółem [g] 287,5<br>Blonnik pokarmowy [g] 21,7<br>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,3<br>Sól [g] 5,1<br>suma cukrów prostych [g] 50,1 |
|-------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|