

Jadłospis dekadowy- dieta podstawowa od 12-08-2024 do 21-08-2024

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PÓŻNA KOLACJA (POSIŁEK DODATKOWY)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
12-08-2024 poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 17 Ser deliser plastry 50g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło extra 15g 7 papryka 50g Herbata 200g	Zupa ziemniaczana z boczkiem 300ml 1,9 kurczak w sosie słodko-kwaśnym 80/100g Ryż na sypko 200g Jabłko 1 szt kompot 200ml	Kielbasa szynkowa 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 masło 15g 7 herbata 200ml ogórek kiszony 1 szt	Kaszka manna z cynamonem 150g 7	Wartość energetyczna 2247 kcal Białko ogółem 74.1 g Tłuszcz 79,1g Węglowodany ogółem 353,1 g Błonnik pokarmowy 25.6 g Sól 4.66 g
13-08-2024 wtorek	Zupa mleczna z kaszą jęczmienna 200ml 1,7 Kielbasa dębicka 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 sałata zielona 10g Herbata 200ml	Zupa grochowa 300ml 1,9 Zraz w sosie pieczarkowym 80/100g 1,3 Ziemniaki gotowane 200g mizeria 120g 7 kompot 200ml	Ser mlekowitka 50g 7 Chleb mieszany 100g 1 masło 15g 7 pomidor 50g herbata 200ml	Serek homogenizowany 1 szt 7	Wartość energetyczna 2698 kcal Białko ogółem 113.14 g Tłuszcz 106.06 g Węglowodany ogółem 351.28 g Błonnik pokarmowy 31.57 g Sól 7.25 g
14-08-2024 środa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml 7 Pasta z twarogu i pomidora 80g 7 Chleb mieszany 100g 1 masło 15g 7 papryka 50g herbata 200ml	Zupa kalafiorowa 300ml 1,9 Bitka wieprzowa duszona 80/100g Ziemniaki gotowane 200g Buraczki z chrzanem 120g kompot 200ml	Sałatka makaronowa 120g 1,3,10 Chleb mieszany 100g 1 masło 15g 7 sałata zielona 10g herbata 200ml	Pomarańcz 1 szt.	Wartość energetyczna 2461 kcal Białko ogółem 81.93 g Tłuszcz 87.83 g Węglowodany ogółem 366.38 g Błonnik pokarmowy 32.41 g Sól 2.94 g
15-08-2024 czwartek	Zupa mleczna z makaronem 200ml 1,7 Parówka drobiowa na ciepło 1 szt 6,12 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 herbata 200ml pomidor 50g	Lane ciasto na rosole 300 ml 1,9,3 Gulasz wieprzowy po węgiersku 80/100g 1 Kasza jęczmienna na sypko 200g 1 Sałata ze śmietaną 120g 7 Kompot	Sałatka rybna 50g 4 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 Ogórek zielony 70g Herbata 200ml	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna 2046 kcal Białko ogółem 77.67 g Tłuszcz 58.76 g Węglowodany ogółem 330.51 g Błonnik pokarmowy 27.13 g Sól 2.88 g
16-08-2024 piątek	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml 1,7 Ser żółty 50g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 Papryka 50g Herbata 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 1,9 Kostka z ryby panierowana 80g 1,3,4 ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej 120g kompot 200ml	Pasta z twarogu i rzodkiewki 80g 7 Chleb mieszany 100g 1 masło 15g 7 pomidor 50g herbata 200ml	Jogurt owocowy 1 szt 7 + wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna 2156 kcal Białko ogółem 86.83 g Tłuszcz 90.30 g Węglowodany ogółem 273.80 g Błonnik pokarmowy 19.53 g Sól 4.61 g
17-08-2024 sobota	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200ml 1,7 Serek topiony 50g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 herbata 200ml sałata zielona 10g	Zupa jarzynowa 300ml 7,9 Jajko w sosie koperkowym 2 szt 3 Ziemniaki gotowane 200g Szpinak duszony 120g kompot 200ml	pasztet pieczony 60g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 masło 15g 7 herbata 200 ml pomidor 50g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna 2032 kcal Białko ogółem 66.10 g Tłuszcz 68.94 g Węglowodany ogółem 312.88 g Błonnik pokarmowy 24.73 g Sól 5.29 g

18-08-2024 niedziela	Kielbasa parówkowa na ciepło 1 szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 pomidor 50g Kakao 200ml 7	Zupa ryżowa 300ml 1,7 Schab pieczony w sosie pieczeniowym Ziemniaki gotowane sałatka z fasolki szparagowej 120g Kompot	Jajko gotowane 1 szt 3 Chleb mieszany 100g 1 masło 15g papryka czerwona 50g herbata 200ml	Jogurt skyr 1 szt 7	Wartość energetyczna 1943 kcal Białko ogółem 105,1 g Tłuszcz 65,7 g Węglowodany ogółem 242,8 g Błonnik pokarmowy 21,3 g Sól 3.61 g
19-08-2024 poniedziałek	Kawa zbożowa 200 ml 7 południca sopocka 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło extra 15g 7 pomidro 50g Herbata 200ml	Zupa fasolowa 300 ml 1,9 makaron z serem 280g 1,3,7 jabłko 1 szt kompot 200ml	Fantazja szynkowa 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Ogórek kiszony 1 szt masło 15g 7 herbata 200ml	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna 2220 kcal Białko ogółem 82.59 g Tłuszcz 60.25 g Węglowodany ogółem 361.26 g Błonnik pokarmowy 23.41 g Sól 4.26 g
20-08-2024 wtorek	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml 1,7 kielbasa krakowska 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 papryka czerwona 50g Herbata	Barszcz biały 300ml 9,7 kotlet mielony 80g ziemniaki gotowany 200ml surówka z selera i jabłka 120g 7,9 kompot 200ml	Blok szynkowy 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 masło extra 15g 7 sałata zielona 10g herbata 200ml	Maślanka owocowa 200ml 7 + podplomyki 3 szt 1	Wartość energetyczna 2155 kcal Białko ogółem 79.27 g Tłuszcz 71.28 g Węglowodany ogółem 325.26 g Błonnik pokarmowy 24.49 g Sól 4.71 g
21-08-2024 środa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 1,7 mlekovitka 50g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło extra 15g 7 jabłko 1 szt Herbata 200ml	Zupa krupnik 300ml 1,9 podudzie z kurczaka duszone 1 szt Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej Kompot 200ml	Sałatka z ryby i ogórka kiszzonego 80g 3,4 Chleb mieszany 100g 1 Pomidor 50g masło 15g herbata 200ml	Rogal z masłem 1/2 szt 1,7	Wartość energetyczna 2232 kcal Białko ogółem 71.01 g Tłuszcz 87.20 g Węglowodany ogółem 318.01 g Błonnik pokarmowy 26.40 g Sól 3.26 g