

Jadłospis na dzień 2026-06-08 dla diety: DZIEKANÓW P DZIEKANÓW PODSTAWOWA

Lp	Posilek	Danie/Asortyment	Gramatura dania		Składniki odżywcze			
			Gramatura	Jm	Energia [kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany ogółem [g]
1	Śniadanie	Ryż na mleku	270,00	ml	194,25	8,67	7,51	23,28
2	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni	120,00	g	294,00	9,60	0,36	63,24
3	Śniadanie	Masło	10,00	g	73,50	0,07	8,25	0,07
4	Śniadanie	Twarożek z oliwkami	80,00	g	91,09	10,22	4,17	3,22
5	Śniadanie	Papryka	40,00	g	13,18	0,61	0,24	3,11
6	Śniadanie	Salata	10,00	g	1,87	0,19	0,03	0,39
7	Śniadanie	Herbata	1,00	szt		0,10		
8	Śniadanie	Cukier	10,00	g	40,50			9,98
9	Śniadanie	Cytryna	5,00	g	2,95	0,07	0,02	0,78
10	Obiad	Zupa z soczewicy z pomidorami	350,00	ml	221,41	11,12	3,39	41,33
11	Obiad	Filet z kurczaka po bałkańsku	80,00	g	112,78	16,60	4,40	1,45
12	Obiad	Sos paprykowy	60,00	g	50,00	0,78	3,27	5,58
13	Obiad	Kasza bulgur	160,00	g	165,62	5,94	4,34	24,23
14	Obiad	Trio warzywne (marchewka, fasolka, groszek)	120,00	g	50,10	2,65	2,64	8,17
15	Obiad	Kompot porzeczkowy	250,00	ml	13,20	0,48	0,08	5,74
16	Podwieczorek	Serek homogenizowany z pieczoną gruszką	200,00	g	223,20	9,36	8,80	28,32
17	Kolacja	Bulka wrocławska	120,00	g	260,40	7,20	0,96	54,84
18	Kolacja	Masło	10,00	g	73,50	0,07	8,25	0,07
19	Kolacja	Zielonogórska	50,00	g	60,17	6,39	2,13	3,35
20	Kolacja	Pomidor	40,00	g	6,25	0,38	0,08	1,50
21	Kolacja	Salata	10,00	g	1,87	0,19	0,03	0,39
22	Kolacja	Herbata	1,00	szt		0,10		
23	Kolacja	Cukier	10,00	g	40,50			9,98
24	Kolacja	Cytryna	10,00	g	5,90	0,13	0,05	1,56
Suma w jadłospisie:			2 017,00		1 996,25	90,91	59,01	290,57
Parametry diety (min-max):								
Różnica (dieta-jadłospis):					- 1 996,25	- 90,91	- 59,01	- 290,57