

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-05 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) grostek kons 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) danie chińskie-chorzy 220 g (1, 9) brokuł gotowany 100 g (1) sałatka z buraka 110 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 306,3 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80g 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	ryżanka 300 ml (9) pierś w paski 80 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) sałatka z buraka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 036,8 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2
2024-11-06 środa	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 pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (9) fazanki z mięsem i kap kisz 300 g (1, 3, 6, 7, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g fasolka szp got 60 g (1) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z cieciorke i suszonych pomid 70 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 10 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 326 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,8

2024-11-06 środa	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 fasolka szp got 60 g (1) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 167,6 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2
	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) twaróg z rzodkiewką 70 g (7) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) kapusta z grochem z kap sł 300 g (6) sałatka wiosenna 70 g 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	Energia [kcal] 2 299,5 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 35,5
	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 jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos jarzynowy 80 ml (1, 7, 9) dynia zasmażana 100 g sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki m 180 g 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	Energia [kcal] 2 086,1 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 288,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,7

2024-11-08 piątek	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	barszcz ukraiński 300 ml (7, 9) makaron z musuem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 148,9 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 5,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 17,5
	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	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) makaron z musuem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 204,3 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 6,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 20,1
2024-11-09 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pierś sote 80 g (1) sos chiński 80 ml (1) buraki zasmażane 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt sałatka szwedzka 30 30 g (9, 10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 276,7 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 25,2

2024-11-09 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos chiński 80 ml (1) buraki zasmażane 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 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) ser żółt 20 g (7)	Energia [kcal] 2 213,3 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak pieczony 150 g sur z kapusty czerw parzona 100 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) krakowska 20 g (1, 6, 9)	Energia [kcal] 2 381,3 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Błonnik pokarmowy [g] 35 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,3
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak gotowany 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) krakowska 20 g (1, 6, 9)	Energia [kcal] 2 329,1 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,8

2024-11-11 poniedziałek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) kotlet schabowy 90 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) seler z jabłkiem 100 g (7, 8, 9) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2314,4 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,9
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1, 7, 9) buraki zasmażane 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2096,6 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2