

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-13 wtorek	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 lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zalewajka podstawowa 300 ml (6, 7, 9) leczo 200 g (6, 7, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g ryż got 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g 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	Energia [kcal] 2 149,1 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1 577,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) pierś w paski 80 g (1) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 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	Energia [kcal] 2 119,6 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 081,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7
2024-08-14 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 papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos szpinakowy 80 ml (1, 7) sur z ogórka kisz 80 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 219,7 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 2 635,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3

2024-08-14 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	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos szpinakowy 80 ml (1, 7) Marchew zasmażana 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) 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 249,1 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 1 671,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,8
	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	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) mizeria 100 g ziemniaki m 180 g 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	Energia [kcal] 2 199,4 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 310 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 679,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4
2024-08-15 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	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) 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) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 103,6 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 557,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4

2024-08-16 piątek	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) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml rzodkiewka 30 g	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g (6)	Energia [kcal] 2099,6 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 2191,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,9
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 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	arbuz-dieta 200 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g (6)	Energia [kcal] 2051,1 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 294,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 1765,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,1
2024-08-17 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 miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2102,2 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1281,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,4

2024-08-17 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 miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki m 180 g 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 146,5 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 176,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,1
	podstawowa	płatki owsiane 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	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak pieczony 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 254,7 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 1 736 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24
2024-08-18 niedziela	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 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	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) potrawka 170 g (1, 7, 9) fasolka szp got 60 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 128 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1 597,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,3
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 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	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) potrawka 170 g (1, 7, 9) fasolka szp got 60 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 128 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1 597,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,3

2024-08-19 poniedziałek	podstawowa	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1, 7)	jogurt owocowy 150 g (7)	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) makaron gotowany 150 g (1, 3) kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2098,5 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2378,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23
	łatwostrawna	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) kawa inka na mleku 270 ml (1, 7)	jogurt owocowy 150 g (7)	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g makaron gotowany 150 g (1, 3) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2175,2 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 2261,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4