

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-14 wtorek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) papryka 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1, 7) sałatka wiosenna 70 g buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) galaretka drobiowa 80 g (6, 9, 12) ogórek kisz 30 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] 216,3 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 2695,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,4
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) pomidor 100 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy bśm 80 ml (1) sałata zielona z sosem winogret 50 g buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) galaretka drobiowa 80 g (6, 9, 12) 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] 2264,3 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Błonnik pokarmowy [g] 24 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2356,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 36,3
2024-05-15 środa	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml (6, 9) kurczak pieczony 150 g brokuł gotowany 100 g (1) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) pomidor 100 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] 2397,2 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 1789,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,8

2024-05-15 środa	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) kurczak gotowany 150 g sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) 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] 270,1 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 306 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 1642,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) gulasz z żołądków z cebulą 250 g (1, 7, 10) sur z ogórka kisz 80 g buraki zasmażane 100 g (1) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 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] 2180,8 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2988,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,3
2024-05-16 czwartek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) gulasz mięsny bśm 150 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot truskawkowy 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2291,4 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 3017,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2

2024-05-17 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) grostek kons 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 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 got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) ogórek św 50 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] 2 128,9 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 2 274,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23
	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	jabłko deserowe 170 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 got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) 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] 2 071,4 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 799,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23
2024-05-18 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 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	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) pierś sote 80 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 294 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1 887,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5

2024-05-18 sobota	łatwostrawna	kasza manna 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) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 150 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2298 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 1616 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,3
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z rzodkiewką 70 g (7) sałata 0,05 szt szczypiorek 5 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) schab sote 70 kg (1) sos chrzanowy 80 ml (1, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2019,3 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1253,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,5
2024-05-19 niedziela	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 1961,3 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1140,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20

2024-05-20 poniedziałek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) mielonka wp 50 g (6) papryka 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1, 9) kotlet mielony 110 g (1, 3) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z ciecioriki i suszonych pomid 70 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2210,4 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1820,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,7
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) mielonka wp 50 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2287,7 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 2349,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1