

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-14 wtorek	podstawowa	plątki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt szynka wieprz 30 g (6) jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	zalewajka podstawowa 300 ml (1, 6, 7, 9) łazanki z mięsem i kap kisz 300 g (1, 3, 6, 7, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczek 280 ml	pieczeń wiedeńska 50 g (1, 6, 9, 10, 12) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) sałata lodowa 50 g pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 305,6 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sód [mg] 2 347,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,47
	łatwostrawna	plątki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt szynka wieprz 30 g (6) jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1, 7, 9) łazanki z jarczynami 280 g (1, 3, 9) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczek 280 ml	pieczeń wiedeńska 50 g (1, 6, 9, 10, 12) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) sałata lodowa 50 g pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 086,2 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sód [mg] 1 851,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,51
2023-11-15 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt miód 1 szt jogurt owocowy 150 g (7) pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) kotlet schabowy 90 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	galaretką drobiowa 80 g (6, 9, 12) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 485,7 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 2 800,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,00
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt miód 1 szt jogurt owocowy 150 g (7) pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 150 ml (1, 7, 9) buraki zasmażane 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	galaretką drobiowa 80 g (6, 9, 12) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 268,7 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sód [mg] 2 335,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,35
2023-11-16 czwartek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) szynka wieprz 30 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	krupnik 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) kapusta z grochem z kap si 300 g (6) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot śliwkowy 280 ml	pieczeń wiedeńska 50 g (1, 6, 9, 10, 12) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 381,6 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sód [mg] 2 239,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,39
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) masło 10 g (7) bułka 80 g (1) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) szynka wieprz 30 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	krupnik 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	pieczeń wiedeńska 50 g (1, 6, 9, 10, 12) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 169,8 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sód [mg] 2 011,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,11
2023-11-17 piątek	podstawowa	plątki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt gruszka 180 g dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) jarczyny po grecku 120 g (1, 9) sur z kapusty kisz 100 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	twaróg z pomidorami 90 g (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 081,4 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sód [mg] 1 993,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,93
	łatwostrawna	plątki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) jarczyny po grecku 120 g (1, 9) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	twaróg z pomidorami 90 g (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 076,2 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 1 585,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,85

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-18 sobota	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) szynka wieprz 30 g (6) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) kompot śliwkowy 280 ml	krakowska 50 g (1, 6, 9) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 099,1 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sód [mg] 2 837,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,37
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) szynka wieprz 30 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	krakowska 50 g (1, 6, 9) masło 10 g (7) bułka 80 g (1) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 130,9 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sód [mg] 2 665,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,65
2023-11-19 niedziela	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata lodowa 50 g jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos koperkowy 150 ml (1, 7) dynia zasmażana z porzem 150 g sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	pasztet drobiowy 80 g (6) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) papryka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 263,9 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sód [mg] 1 848,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,48
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata lodowa 50 g jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos koperkowy 150 ml (1, 7) dynia zasmażana 150 g sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	pasta z kurczaka 65 g bułka 80 g (1) masło 10 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 146,1 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sód [mg] 1 088,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,88
2023-11-20 poniedziałek	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 pomidor 50 g jogurt owocowy 150 g (7) herbata z cytryną 270 ml	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) rolada drobiowa nadziewana 100 g (7, 9) sos szpinakowy 150 ml (1, 7) marchewka zasmażana 100 g (1) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	połędwica z drob 50 g (6) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 144,6 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 2 225,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,25
	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 50 g jogurt owocowy 150 g (7) herbata z cytryną 270 ml	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) rolada drobiowa nadziewana 100 g (7, 9) sos szpinakowy 150 ml (1, 7) marchewka zasmażana 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	połędwica z drob 50 g (6) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 143,9 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sód [mg] 2 024,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,24