

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-18 wtorek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb miesza-ny 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) ogórek św 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	porzeczka czarna 80 80 g	botwinka 300 ml (1, 7, 9) kotlet schabowy 90 g (1, 3) szpinak zasmażany 110 g (7) sałatka z pomidora 120 g ziemniaki got 220 Por kompot porzecz-ki 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) 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	<b>Energia [kcal] 2164,2</b> <b>Białko ogółem [g] 85</b> <b>Tłuszcz [g] 77,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 24,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7</b> <b>Sód [mg] 1960,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 21,8</b>
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 100 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	porzeczka czarna 80 80 g	botwinka 300 ml (1, 7, 9) schab sote 70 kg (1) sos chrzanowy 80 ml (1, 7, 9) szpinak zasmażany 110 g (7) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzecz-ki 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 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	<b>Energia [kcal] 2138,9</b> <b>Białko ogółem [g] 86</b> <b>Tłuszcz [g] 70,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,4</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 15,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3</b> <b>Sód [mg] 1860,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 22,6</b>

2024-06-19 środa	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (9) makaron gotowany 150 g (1, 3) gulasz mięsny 150 g (1, 7) sur z kapusty kisz 100 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2 219,4</b> <b>Białko ogółem [g] 86,1</b> <b>Tłuszcz [g] 79,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,6</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8</b> <b>Sód [mg] 3 176,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,9</b>
	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (9) makaron gotowany 150 g (1, 3) gulasz mięsny 150 g (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2 272,8</b> <b>Białko ogółem [g] 84,8</b> <b>Tłuszcz [g] 84</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28</b> <b>Sód [mg] 2 799,3</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5</b>
2024-06-20 czwartek	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) kalafior gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) 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) krakowska 20 g (1, 6, 9)	<b>Energia [kcal] 2 227,8</b> <b>Białko ogółem [g] 75,9</b> <b>Tłuszcz [g] 76,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 335</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24</b> <b>Sód [mg] 2 076,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2</b>

2024-06-20 czwartek	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 80 ml (1, 7) kalafior gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) krakowska 20 g (1, 6, 9)	<b>Energia [kcal] 2 308,2</b> <b>Białko ogółem [g] 91,1</b> <b>Tłuszcz [g] 80,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 329,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,5</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6</b> <b>Sód [mg] 2 029,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,7</b>
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (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	kiwi 70 g	zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 068,1</b> <b>Białko ogółem [g] 65,5</b> <b>Tłuszcz [g] 71,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,8</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33</b> <b>Sód [mg] 1 282,6</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,2</b>
2024-06-21 piątek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (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	kiwi 70 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 1 992,2</b> <b>Białko ogółem [g] 64,3</b> <b>Tłuszcz [g] 61,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 6,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9</b> <b>Sód [mg] 1 099,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,8</b>

2024-06-22 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) sur z kapusty kisz 100 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) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml pomidor 100 g	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	<b>Energia [kcal] 2 321,7</b> <b>Białko ogółem [g] 90</b> <b>Tłuszcz [g] 88,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1</b> <b>Sód [mg] 2 625,8</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3</b>
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) 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	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) zraz mielony 70 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot truskawkowy 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) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	<b>Energia [kcal] 2 359,3</b> <b>Białko ogółem [g] 91,6</b> <b>Tłuszcz [g] 90,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8</b> <b>Sód [mg] 2 244,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32</b>
2024-06-23 niedziela	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 herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) danie chińskie-chorzy 220 g (1, 9) kalafior gotowany 100 g (1) sałatka z buraka 110 g ryż got 180 g kompot porzeczek 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) ser żółt 20 g (7)	<b>Energia [kcal] 2 322,4</b> <b>Białko ogółem [g] 88,1</b> <b>Tłuszcz [g] 78,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 347,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,6</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4</b> <b>Sód [mg] 2 383,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25</b>

2024-06-23 niedziela	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80g 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1, 7) kalafior gotowany 100 g (1) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por 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) ser żółt 20 g (7)	<b>Energia [kcal]</b> 2183,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 14,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 26,9 <b>Sód [mg]</b> 1734,8 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 25,6
2024-06-24 poniedziałek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa z zielonego groszku z grz b śm 300 ml (1, 9) pierś w paski 80 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) sałatka wiosenna 70 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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	<b>Energia [kcal]</b> 2231,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 23 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 24,7 <b>Sód [mg]</b> 1935,1 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 27,2
2024-06-24 poniedziałek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa z zielonego groszku z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pierś w paski 80 g (1) fasolka szp got 60 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) ziemniaki got 220 Por 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) miód 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2231,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 76,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,8 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 16,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 26 <b>Sód [mg]</b> 1769,7 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 28