

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-27 wtorek	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 marchwi i jabłka 110 g 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] 2 110,6 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 19,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 22,8
	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] 2 175,2 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 25,4
2024-08-28 środa	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 rzdokiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 324,2 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 kw. tłuszcz. wielonienasycon e ogółem [g] 21,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 kw. tłuszcz. jednonienasycon e ogółem [g] 28,3

2024-08-28 środa	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) sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2096,3 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6
	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) gołąbki 180 g sos pomidorowy 80 ml (1, 7) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 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 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] 2245,8 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 358,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,5
2024-08-29 czwartek	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 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	arbuz-dieta 200 g	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1, 7) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2180,5 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 310 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7

2024-08-30 piątek	podstawowa	<p>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) sałata 0,05 szt grozdek kons 30 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>jabłko deserowe 170 g</p>	<p>kapuśniak z kapusty sł 300 ml (1, 9) ryba sote 90 g (1, 4) marchewka zasmażana 100 g (1) sur z kapusty pek z olejem 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) paszтет drobiowy 80 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>chleb razowy 30 g (1) masło 10 g (7) dżem mały 25 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 398,3 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,9</p>
	łatwostrawna	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>jabłko deserowe 170 g</p>	<p>zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) marchewka zasmażana 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml</p>	<p>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</p>	<p>bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 055,5 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1</p>
2024-08-31 sobota	podstawowa	<p>kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>jabłko deserowe 170 g</p>	<p>zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) fasolka po bretońsku 180 g (1, 6, 7, 10) sałatka wiosenna 70 g kompot śliwkowy 280 ml</p>	<p>chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml</p>	<p>chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g</p>	<p>Energia [kcal] 1 999,2 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,1</p>

2024-08-31 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) 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) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) sałata zielona z sosem winegret 50 g kalafior gotowany 100 g (1) ryż got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) szynka drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 145,3 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3
	podstawowa	płatki 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 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) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) 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] 2 227,6 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9
2024-09-01 niedziela	łatwostrawna	płatki 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 herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak gotowany 150 g 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) 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] 2 184 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4

2024-09-02 poniedziałek	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	arbuz-dieta 200 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) łazanki z jarzynami 280 g (1, 3, 9) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata lodowa 50 g pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 10 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2245,8 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,6
	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	arbuz-dieta 200 g	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (9) łazanki z jarzynami 280 g (1, 3, 9) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata lodowa 50 g pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2266 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 319 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,8