

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-28 wtorek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) szynka wieprz 30 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	zupa dy niowa z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) sur z papryki 100 g sos pomidorowy 150 ml (1, 7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) poledwica z drob 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 185,7 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 2 201,4
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) szynka wieprz 30 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	zupa dy niowa z grzankami 300 ml (1, 7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) kalefior gotowany 100 g (1) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) poledwica z drob 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 178,9 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sód [mg] 2 024,2
2023-11-29 środa	podstawowa	plátky ow siane 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 mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	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 got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 217,4 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 2 354,7
	łatwostrawna	plátky ow siane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) potraw ka 170 g (1, 7, 9) fasolka szp got 60 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 036,8 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 286,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sód [mg] 1 985,6
2023-11-30 czwartek	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) szynka wieprz 30 g (6) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) makaron gotowany 150 g (1, 3) kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) poledwica z drob 50 g (6) sałata lodowa 50 g ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 085,7 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 294,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sód [mg] 2 876,2
	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) szynka wieprz 30 g (6) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt	zalew ajka łatwostrawna 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 80 g (1) masło 10 g (7) poledwica z drob 50 g (6) sałata lodowa 50 g pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 120,9 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sód [mg] 2 700,1

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-01 piątek	podstawowa	płatki owiane 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 50 g sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) dynia zasmażana 150 g fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 095,8 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sód [mg] 1 701,4
	łatwostrawna	płatki owiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) dynia zasmażana 150 g fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 034 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sód [mg] 1 486,7
2023-12-02 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) tw aróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) bigos z kapusty kiszonej chorzy 300 g (1, 6, 7, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) paszтет drobiowy 70 g (6) ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 188,1 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sód [mg] 2 703,9
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) tw aróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) szpinak zasmażany 110 g (1, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g	Energia [kcal] 2 063,2 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 1 556,8
2023-12-03 niedziela	podstawowa	płatki owiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	ow sianka na rosole 300 ml (1, 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 truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 350,1 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sód [mg] 1 962,2
	łatwostrawna	płatki owiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	ow sianka na rosole 300 ml (1, 9) schab gotowany 60 g sos koperkowy 150 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 146,5 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 1 552,2

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	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 miód 1 szt jabłko deserowe 170 g	zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (6, 9) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drożdżami 50 g (6) pomidor 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 226 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sód [mg] 1 633,4
	łatwostrawna	kasza manna 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 pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (7) jogurt naturalny 150 g (7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drożdżami 50 g (6) sałata lodowa 50 g pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 101 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sód [mg] 1 442,8