

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-30 wtorek	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 szczypiorek 5 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) łazanki z jarzynami 280 g (1, 3, 9) seler z jabłkiem 100 g (7, 8, 9) brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) sałata lodowa 50 g pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 068,3 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 1 665,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6
	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	jogurt owocowy 150 g (7)	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 porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) sałata lodowa 50 g pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 082,5 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 1 514,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,7
2024-05-01 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) rukola 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) kotlet z piersi 90 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g (1) ogórek konserwowy 70 g (9, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 383,4 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 202,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,6
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) rukola 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos koperkowy bśm 80 ml (1) buraki zasmażane 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 356,8 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 1 832,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33

2024-05-02 czwartek	podstawowa	płatki owsiane 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	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 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] 2 348,5 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 2 361,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7
	łatwostrawna	płatki owsiane 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) kurczak gotowany 150 g fasolka szp got 60 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 304,9 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 043,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,2
2024-05-03 piątek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g ogórek św 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (6, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) brokuł gotowany 100 g (1) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) poledwica 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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 251,6 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2 718,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 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 pieczone 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) poledwica 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) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 137,9 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 2 580,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5

2024-05-04 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 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) fasolka po bretońsku 180 g (1, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) paszтет drobiowy 80 g (6) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) połędwica drobiowa 30 g (6)	Energia [kcal] 2195,1 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 932,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 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) sałatka z buraka 110 g kalafior gotowany 100 g (1) ryż got 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) połędwica drobiowa 30 g (6)	Energia [kcal] 2237,7 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 994 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2
2024-05-05 niedziela	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) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 100 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) krakowska 20 g (1, 6, 9)	Energia [kcal] 2195,4 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 518,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,6
	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) sur z marchwi i jabłka 110 g szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 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) krakowska 20 g (1, 6, 9)	Energia [kcal] 2260 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 2 390,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,3

2024-05-06 poniedziałek	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) kotlet schabowy 90 g (1, 3) kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) 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] 2248 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 1 258,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3
	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 koperkowy 150 ml (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) brokuł gotowany 100 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] 2036,7 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1 156,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,6