

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-31 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml drożdżówka-chorzy 75 g (1, 3, 7)	mandarynka 70 g	<b>Energia [kcal] 2 579,4</b> <b>Białko ogółem [g] 88,4</b> <b>Tłuszcz [g] 93,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 374,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,8</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,9</b>
	łatwostrawna	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	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (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) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml drożdżówka-chorzy 75 g (1, 3, 7)	mandarynka 70 g	<b>Energia [kcal] 2 470,2</b> <b>Białko ogółem [g] 84,9</b> <b>Tłuszcz [g] 84,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 364,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,4</b>
2025-01-01 środa	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak pieczony 150 g sur z kapusty czerw parzona 100 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) herbata z cytryną 270 ml sernik-ch 100 g (1, 3, 7)	jabłko pieczone 180 g	<b>Energia [kcal] 2 795,5</b> <b>Białko ogółem [g] 123,2</b> <b>Tłuszcz [g] 101,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 379,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,5</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 33,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32</b>

2025-01-01 środa	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak gotowany 150 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml sernik-ch 100 g (1, 3, 7)	jabłko pieczone 180 g	<b>Energia [kcal] 2 573,3</b> <b>Białko ogółem [g] 121,4</b> <b>Tłuszcz [g] 80,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 361,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,5</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,9</b>
	podstawowa	kasza manna 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) grozdek kons 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (7, 9) łazanki z mięsem i kap kisz 300 g (1, 3, 6, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 10 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 297,1</b> <b>Białko ogółem [g] 72,3</b> <b>Tłuszcz [g] 98,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 312,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,8</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,5</b>
2025-01-02 czwartek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 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 porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 071,2</b> <b>Białko ogółem [g] 67,6</b> <b>Tłuszcz [g] 69,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,4</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,4</b>

2025-01-03 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zupa z ciecierzycy 300 ml (1, 6, 9) makaron z musuem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 227,4</b> <b>Białko ogółem [g] 72,8</b> <b>Tłuszcz [g] 73,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 336,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,6</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2</b>
	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 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) makaron z musuem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) jogurt naturalny 150 g (7) kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	<b>Energia [kcal] 2183,9</b> <b>Białko ogółem [g] 68,6</b> <b>Tłuszcz [g] 71,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 335,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,7</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9</b>
2025-01-04 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) rukola 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2067,9</b> <b>Białko ogółem [g] 74,3</b> <b>Tłuszcz [g] 59,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 338,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,4</b>

2025-01-04 sobota	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (9) sos pomidorowy 80 ml (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 132,5</b> <b>Białko ogółem [g] 74,2</b> <b>Tłuszcz [g] 64,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 339</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20</b>
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszaný 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kotlet z piersi 90 g (1, 3) Marchew z groszkiem mr. 100 g (1) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt ogórek św 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g (6)	<b>Energia [kcal] 2 390,4</b> <b>Białko ogółem [g] 97,6</b> <b>Tłuszcz [g] 97,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 310,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2</b>
2025-01-05 niedziela	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 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) pierś w paski 80 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sałatka z buraka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g (6)	<b>Energia [kcal] 2 294,6</b> <b>Białko ogółem [g] 96,2</b> <b>Tłuszcz [g] 86,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 307,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5</b>

2025-01-06 poniedziałek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	kiwi 70 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1, 7, 9) fasolka szparagowa gotowana 60 g (1) surz z kapusty pekińskiej z majonезą 100 g (3, 10) ryż gotowany 180 g kompot porzeczki 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2071</b> <b>Białko ogółem [g] 80,6</b> <b>Tłuszcz [g] 65,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 320,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,6</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22</b>
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	kiwi 70 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (1, 7, 9) fasolka szparagowa gotowana 60 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) ryż gotowany 180 g kompot porzeczki 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	<b>Energia [kcal] 2073,1</b> <b>Białko ogółem [g] 81</b> <b>Tłuszcz [g] 65,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,3</b>