

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-07 wtorek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos chrzanowy 150 ml (1, 7, 9) marchewka zasmażana 100 g (1) fasolka szp got 60 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) paszтет drobiowy 80 g (6) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 341,3 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 36 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 2 406,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,7
	łatwostrawna	kasza manna 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	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos chrzanowy 150 ml (1, 7, 9) marchewka zasmażana 100 g (1) fasolka szp got 60 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	Energia [kcal] 2 221,2 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 064,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3
2024-05-08 środa	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) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (9) pierś w paski 80 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty si z ogórkiem i kop 100 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) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 172,1 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 321 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 785 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,7
	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 100 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (9) pierś w paski 80 g (1) 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) 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] 2 105,4 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 27 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 612,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5

2024-05-09 czwartek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) twaróg z rzodkiewką 70 g (7) szczypiorek 5 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sałatka wiosenna 70 g marchewka zasmażana 100 g (1) sos jarzynowy 150 ml (1, 7, 9) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2240 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 2 113,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos jarzynowy 150 ml (1, 7, 9) marchewka zasmażana 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml	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	Energia [kcal] 2273,6 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 1 935,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28
2024-05-10 piątek	podstawowa	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) pomidor 100 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	pomarańcza 100 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	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2154,2 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 701,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 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	pomarańcza 100 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) 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) miód 1 szt	Energia [kcal] 2129,3 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 1 530,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,1

2024-05-11 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 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 bśm 80 ml (1) brokuł gotowany 100 g (1) sur z papryki 100 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) galaretki drobiowa 80 g (6, 9, 12) ogórek św 50 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] 2243,3 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 929,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,8
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 100 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 bśm 80 ml (1) brokuł gotowany 100 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) galaretki drobiowa 80 g (6, 9, 12) 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] 2202,1 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 742,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,9
2024-05-12 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1, 7) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty si z majonezem 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 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	Energia [kcal] 2229 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 3 209,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,1
	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	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (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 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	Energia [kcal] 2259,2 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 3 050,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5

2024-05-13 poniedziałek	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) baton szynkowy 50 g (6) 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] 2 100,8 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 2 956,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9
	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) baton szynkowy 50 g (6) 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] 2 165,4 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 828,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,6