

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-07 wtorek	podstawowa	kakao 270 ml (1, 6, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) dżem mały 25 g twaróg 70 g (7) jabłko deserowe 170 g sałata 0,05 szt	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1, 7, 9) brokuł gotowany 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 300g 220 Por kompot porzeczk 280 ml	masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) połędwica z drobiu 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml pomidor 50 g sałata 0,05 szt miód 1 szt	Energia [kcal] 2 132,9 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 352,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sód [mg] 2 068 KTN [g] 20,67
2023-11-08 środa	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) pasta z jaj 60 g 90 g (3, 7, 10) herbata z cytryną 270 ml sałata 0,05 szt pomidor 50 g szynka wieprz 30 30 g (6)	zupa dyniowa z grzankami 300 ml (1, 7, 9) ziemniaki got 300g 220 Por karczek pieczony 110 g (1, 7) sur z pora 100 g (3, 10) kompot śliwkowy 280 ml buraki zasmażane 100 g (1)	herbata z cytryną 270 ml masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) pieczeń wiedeńska 50 g (1, 6, 9, 10, 12) sałata 0,05 szt ogórek konserwowy 30 g (9, 10)	Energia [kcal] 2 390 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sód [mg] 2 510,6 KTN [g] 20,5
2023-11-09 czwartek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) twaróg 70 g (7) jabłko pieczone 180 g miód 1 szt szynka wieprz 30 30 g (6) sałata 0,05 szt	owsianka na rosole 300 ml (1, 9) kasza gryczana got 180 g zraz mielony 70 g (1, 3) surówka z ogórka kiszzonego 80 g kompot śliwkowy 280 ml Marchew zasmażana mr. 100 g (1)	herbata z cytryną 270 ml masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) sałatka z kurczaka 80 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt	Energia [kcal] 2 292,1 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 2 479,9 KTN [g] 20,4
2023-11-10 piątek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) herbata z cytryną 270 ml ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz ukraiński 300 ml (1, 7, 9) ryba saute 90 g (1, 4) szpinak zasmażany 110 g (1, 7) ziemniaki got 300g 220 Por sur z kapusty kisz 100 g kompot porzeczk 280 ml	herbata z cytryną 270 ml chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) ogórek św 50 g	Energia [kcal] 2 166,3 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 2 615,4 KTN [g] 20,6
2023-11-11 sobota	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) szynka wieprzowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml sałata 0,05 szt pomidor 50 g jogurt owocowy 150 g (7)	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ziemniaki got 300g 220 Por pieczeń drobiowa z brokułem 100 g (1, 3) buraki zasmażane 100 g 100 g (1) kompot truskawkowy 280 ml sos pomidorowy 150 ml (1, 7) sur z marchwi i jabłka ze śm 110 g (7)	herbata z cytryną 270 ml masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g	Energia [kcal] 2 137,3 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 2 096,5 KTN [g] 20,9
2023-11-12 niedziela	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) twaróg waniliowy 70 g (7) herbata z cytryną 270 ml gruszka 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ziemniaki got 300g 220 Por kotlet z piersi 90 g (1, 3) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) kompot porzeczk 280 ml szpinak zasmażany 110 g (1, 7)	herbata z cytryną 270 ml chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt	Energia [kcal] 2 142,1 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sód [mg] 1 612,4 KTN [g] 16,1

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-13 poniedziałek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml sałata 0,05 szt pomidor 50 g dżem mały 25 g jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) antrykot gotowany 60 g ziemniaki got 300g 220 Por sur z kapusty czerw parzona 100 g kompot porzeczk 280 ml Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sos chrzanowy 150 ml (1, 7, 9)	herbata z cytryną 270 ml masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) szynka wieprzowa 50 g (6) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt	Energia [kcal] 2 204,9 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sód [mg] 2 252 KTN [g] 22,5