

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-19 wtorek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 50 g jogurt owocowy 150 g (7) herbata z cytryną 270 ml	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 9) kapusta z grochem z kap sł 300 g (6) sałatka z buraka 110 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g 30 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 084,2 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 282,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 2 532,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) bulka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rukola 0,05 szt pomidor 50 g jogurt owocowy 150 g (7) herbata z cytryną 270 ml	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7, 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	bulka 80 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt pomidor 50 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 179,8 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 2 231,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,2
2023-12-20 środa	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 szynka wieprz 30 g (6) jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1, 7, 9) łazanki z mięsem i kap kisz 300 g (1, 3, 6, 7, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczek 280 ml	chleb mieszany 90 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] 2 173,5 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 2 154,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,3
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bulka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt szynka wieprz 30 g (6) jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1, 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	bulka 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] 2 046,4 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 668,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,1
2023-12-21 czwartek	podstawowa	kasza manna 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 pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) fasolka szp got 60 g (1) sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) kasza gryczana got 180 g kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt papryka 30 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 204,1 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 2 836,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,7
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bulka 80 g (1) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) gulasz mięsny 150 g (1, 7) fasolka szp got 60 g (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot truskawkowy 280 ml	bulka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 50 g herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 110,3 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 2 600,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,5

2023-12-22 piątek	podstawowa	plátky owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) miód 1 szt pomarańcza 100 g herbata z cytryną 270 ml	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) sur z kapusty kisz 100 g Marchew zasmażana mr. 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot śliwkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 061 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 940 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 15,8
	łatwostrawna	plátky owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 70 g (7) miód 1 szt pomarańcza 100 g herbata z cytryną 270 ml	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) kalafior gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 072,3 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 534,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,3
2023-12-23 sobota	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos koperkowy 150 ml (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) sur z kapusty si z majonezem 100 g (3, 10) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) paszтет drobiowy 80 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 318,5 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 2 564 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 37,8
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) krakowska 50 g (1, 6, 9) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g herbata z cytryną 270 ml	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) pulpet z łopatki 70 g (1, 3) sos koperkowy 150 ml (1, 7) brokuł gotowany 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 182,6 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 1 728,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,6
2023-12-24 niedziela	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) dżem mały 25 g mandarynka 70 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) makaron z mussem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) kompot porzeczkowy 280 ml	ryba sote 90 g (1, 4) jarzyny po grecku 120 g (1, 9) ziemniaki got 220 Por drożdżówka-chorzy 75 g (1, 3, 7) kompot z suszu 250 g	Energia [kcal] 2 595,4 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 432,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 929,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20
	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) dżem mały 25 g mandarynka 70 g herbata z cytryną 270 ml	pejzanka 300 ml (1, 7, 9) makaron z mussem truskawkowym 200 g (1, 3, 7) kompot porzeczkowy 280 ml	ryba sote 90 g (1, 4) jarzyny po grecku 120 g (1, 9) ziemniaki got 220 Por drożdżówka-chorzy 75 g (1, 3, 7) kompot z suszu 250 g	Energia [kcal] 2 563,8 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 427,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 835,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,8
2023-12-25 poniedziałek	podstawowa	plátky owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt mandarynka 70 g pomidor 50 g sernik-ch 100 g (1, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak pieczony 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) poledwica z drob 50 g (6) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt	Energia [kcal] 2 563,1 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 33,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 320,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,5

2023-12-25 poniedziałek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) sałata 0,05 szt mandarynka 70 g pomidor 50 g sernik-ch 100 g (1, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) kurczak gotowany 150 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1) brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot truskawkowy 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) poledwica z drob 50 g (6) sałatka jarzynowa 60 g (3, 9, 10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	Energia [kcal] 2 524,3 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 2 166,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32
-------------------------	--------------	--	--	---	--