

		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 porzeczk 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	<b>Energia [kcal] 2068,3</b> <b>Białko ogółem [g] 81</b> <b>Tłuszcz [g] 70,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 305,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,9</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4</b> <b>Sód [mg] 1665,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,6</b>
	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 porzeczk 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	<b>Energia [kcal] 2082,5</b> <b>Białko ogółem [g] 79,2</b> <b>Tłuszcz [g] 69,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 306,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,8</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3</b> <b>Sód [mg] 1514,6</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,7</b>
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 porzeczk 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	<b>Energia [kcal] 2383,4</b> <b>Białko ogółem [g] 91,7</b> <b>Tłuszcz [g] 90,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 325,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,5</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6</b> <b>Sód [mg] 2202,3</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,6</b>

2024-05-01 środa	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 150 ml (1) buraki zasmażane 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 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	<b>Energia [kcal] 2365,1</b> <b>Białko ogółem [g] 87,5</b> <b>Tłuszcz [g] 86</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5</b> <b>Sód [mg] 1833,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33</b>
	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	<b>Energia [kcal] 2348,5</b> <b>Białko ogółem [g] 109,6</b> <b>Tłuszcz [g] 87,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 309,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,6</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9</b> <b>Sód [mg] 2361,8</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7</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 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	<b>Energia [kcal] 2304,9</b> <b>Białko ogółem [g] 110,1</b> <b>Tłuszcz [g] 79,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 311,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,4</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5</b> <b>Sód [mg] 2043,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,2</b>

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) marchew z chrzanem 100 g (7) brokuł gotowany 100 g (1) kasza jęczmienna got 180 g (1) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica 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 40g 40 g (7)	<b>Energia [kcal] 2267,5</b> <b>Białko ogółem [g] 93,5</b> <b>Tłuszcz [g] 80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,2</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7</b> <b>Sód [mg] 2768,7</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,5</b>
	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) połędwica 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 40g 40 g (7)	<b>Energia [kcal] 2137,9</b> <b>Białko ogółem [g] 80,5</b> <b>Tłuszcz [g] 78,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 303,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8</b> <b>Sód [mg] 2580,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5</b>
	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) pasztet 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)	<b>Energia [kcal] 2195,1</b> <b>Białko ogółem [g] 87,8</b> <b>Tłuszcz [g] 80,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 319,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,7</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3</b> <b>Sód [mg] 2932,2</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,5</b>

2024-05-04 sobota	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) poledwica drobiowa 30 g (6)	<b>Energia [kcal]</b> 237,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 19,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 28,2 <b>Sód [mg]</b> 2 994 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 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 porzeczk 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)	<b>Energia [kcal]</b> 2195,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,7 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 15,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31,1 <b>Sód [mg]</b> 2 518,3 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 25,6
2024-05-05 niedziela	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 porzeczk 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)	<b>Energia [kcal]</b> 2260 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7 <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g]</b> 16,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32,5 <b>Sód [mg]</b> 2 390,4 <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g]</b> 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	<b>Energia [kcal] 2248</b> <b>Białko ogółem [g] 82,5</b> <b>Tłuszcz [g] 86,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,1</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4</b> <b>Sód [mg] 1258,5</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3</b>
	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	<b>Energia [kcal] 2036,7</b> <b>Białko ogółem [g] 80,1</b> <b>Tłuszcz [g] 59,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 315,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,3</b> <b>kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25</b> <b>Sód [mg] 1156,9</b> <b>kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,6</b>