

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-05 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) sałata 0,05 szt szynka wieprz 30 g (6)	mandarynka 70 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) spaghetti bolognese 280 g (1, 3, 7, 9) sur z fasoli czerw z kapustą pekińską 100 g (3, 10) brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 1 988,4 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 268,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 3 198,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3
	łatwostrawna	kakao 270 ml (1, 6, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) dżem mały 25 g twaróg 70 g (7) sałata 0,05 szt szynka wieprz 30 g (6)	mandarynka 70 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) gulasz z piersi z jarzynami 200 g (1, 7, 9) brokuł gotowany 100 g (1) marchewka zasmażana 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 209,8 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 340,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 1 817 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,7
2024-03-06 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) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa z zielonego groszku z grz b śm 300 ml (1, 9) piesz w paski 80 g (1) buraki zasmażane 100 g (1) sur z kapusty sł 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 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 262,1 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Błonnik pokarmowy [g] 32 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 948,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6

2024-03-06 środa	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	jabłko deserowe 170 g	zupa z zielonego groszku z grz b śm 300 ml (1, 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 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 201,5 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1778,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,5
	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) pierś gotowana 70 g sur z kapusty pek z maj 100 g (3, 10) brokuł gotowany 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 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2181,2 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 2002 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,7
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg 70 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (1, 7, 9) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 150 ml (1, 7, 9) brokuł gotowany 100 g (1) marchewka zasmażana 100 g (1) 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 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2208,8 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1883,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,9

2024-03-08 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 50 g sałata 0,05 szt groшек kons 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami bśm 300 ml (1, 9) naleśniki z serem 2szt 200 g (1, 3, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) pasta z cieciorki i suszonych pomid 70 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 10 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 370,6 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 350 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 32,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 1 362,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,4
	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	jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) ryba sote 90 g (1, 4) buraki zasmażane 100 g (1) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 148,2 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 654,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1
2024-03-09 sobota	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1, 7, 9) łazanki z mięsem i kap kisz 300 g (1, 3, 6, 7, 10) sałatka z buraka 110 g 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 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 10 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 172,9 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 1 882,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1

2024-03-09 sobota	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 90 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	mandarynka 70 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1, 7, 9) łazanki z jarzynami 280 g (1, 3, 9) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) połędwica z drob 50 g (6) sałata lodowa 50 g pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2060,5 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1436,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7
2024-03-10 niedziela	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) schab gotowany 60 g Marchew z groszkiem mr. 100 g (1) seler z jabłkiem 100 g (7, 8, 9) sos koperkowy 150 ml (1, 7) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczek 280 ml	chleb pszenny 60 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2070,5 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 2277,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,4
2024-03-10 niedziela	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) 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	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) schab sote 70 kg (1) Marchew zasmażana mr. 100 g (1) sałata zielona z sosem winegret 50 g ziemniaki got 220 Por sos koperkowy 150 ml (1, 7) kompot porzeczek 280 ml	bułka 60 g (1) masło 10 g (7) baton szynkowy 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2154,8 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2026 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,7

2024-03-11 poniedziałek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) masło 10 g (7) chleb mieszany 90 g (1) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1, 9) kapusta z grochem z kap sł 300 g (6) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) kompot śliwkowy 280 ml	chleb mieszany 90 g (1) masło 10 g (7) pieczeń wiedeńska 50 g (1, 6, 9, 10, 12) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2207,4 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 1957 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,2
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1, 3, 7) masło 10 g (7) bułka 80 g (1) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	krupnik 300 ml (1, 9) pieczeń rzymska 70 g (1, 3) sos pomidorowy 150 ml (1, 7) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1) ziemniaki got 220 Por kompot porzeczk 280 ml	bułka 80 g (1) masło 10 g (7) pieczeń wiedeńska 50 g (1, 6, 9, 10, 12) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2246,2 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1842,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4