

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-15 poniedziałek	G. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Kielbasa krakowska 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 400 g Sos jogurtowy na słodko 50 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z zieloną 80 g Pomidor 100 g	Salatka ala grecka z sosem vinegret 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,4 Białko ogółem [g] 58,7 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 341 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 210,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 69,7
	G. Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Kielbasa krakowska 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 400 g Sos jogurtowy na słodko 50 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z zieloną 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,7 Białko ogółem [g] 56,3 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 021,3 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 70,8
	G. Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Kielbasa krakowska 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g	Chleb razowy 30 g Kurczak gotowany - wędlina 30 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 400 g Sos jogurtowy b/c 50 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z zieloną 80 g Pomidor 100 g	Salatka ala grecka z sosem vinegret 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,5 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 360,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 suma cukrów prostych [g] 32,3
2024-04-16 wtorek	G. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Szynka delikatesowa z fileta 50 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml Ziemniaki 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Szpinak na ciepło 100 g Sałata z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Serek kanapkowy 80 g Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,6 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 1 600,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 86,6
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Szynka delikatesowa z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml Ziemniaki 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Szpinak na ciepło 100 g Sałata z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Serek kanapkowy 80 g Masło 15 g Pomidor b/skóry 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,8 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 1 456,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 86,4

2024-04-16 wtorek	G. Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka delikatesowa z fileta 50 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Chleb razowy 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml Ziemniaki 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Szpinak na ciepło 100 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Serek kanapkowy 80 g Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,8 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 280,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 1 743,1 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 50,5
2024-04-17 środa	G. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Paprykarz (G) 80 g Ogórek świeży 100 g	Zupa marchwianka z ryżem 300 ml Kasza jęczmienna 200 g Gulasz wieprzowy 180 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g Sałata z jogurtem 50 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Pasta z ciecierzycy 80 g Pomidor 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,5 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 1 752 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 66,6	
	G. Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Paprykarz (G) 80 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g	Zupa marchwianka z ryżem 300 ml Kasza jęczmienna 200 g Gulasz wieprzowy 180 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g Sałata z jogurtem 50 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Pasta warzywna 100 g Szynka złocista 50 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 627,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 67,8	
	G. Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Paprykarz (G) 80 g Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 30 g Twaróg 50 g	Zupa marchwianka z brązowym ryżem 300 ml Kasza jęczmienna 200 g Gulasz wieprzowy 180 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g Sałata z jogurtem 50 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z ciecierzycy 80 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,3 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 290,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 1 915,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 32,1
2024-04-18 czwartek	G. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Ogórek kiszony 100 g Szynka dębowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy 250 ml	Pasta twarogowa z zieleniną 80 g Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Sałata z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,1 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 007,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 70,2	

2024-04-18 czwartek	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Pomidor b/skóry 100 g Szynka dębowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy 250 ml	Pasta twarogowa z zieleniną 80 g Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,9 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 1 175,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 72,5
	G. Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Ogórek kiszony 100 g Szynka dębowa 30 g	Chleb razowy 30 g Polędwica sopocka 30 g	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z zieleniną 80 g Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebula 100 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,6 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 146,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 51,4
2024-04-19 piątek	G. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Pasta z jajka 80 g Ogórek świeży 100 g		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 70 g Kasza jęczmienna 200 g Sos koperkowy 60 ml Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g Surówka z białej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Twaróg 80 g Pomidor 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 382,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 105,8
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Pasta z jajka 80 g Pomidor b/skóry 100 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 70 g Sos koperkowy 60 ml Kasza jęczmienna 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g Szpinak duszony 100 g Kompot owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Twaróg 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,2 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 353,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1 136,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 103
	G. Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z jajka 80 g Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 30 g Ser żółty 30 g	Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 70 g Sos koperkowy 60 ml Kasza jęczmienna 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g Surówka z białej kapusty z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Twaróg 80 g Pomidor 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,1 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 1 702,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 suma cukrów prostych [g] 74,7

2024-04-20 sobota	G. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g Pomidor 100 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Kotlet mielony smażony 80 g Ryz na sypko 200 g Sos pomidorowy 60 ml Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g	Koktajl owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 2 366,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 73,8
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g Pomidor b/skóry 100 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml Ryz na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z zieleniną 80 g Sałata z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g	Koktajl owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,1 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1 161,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 78,3
	G. Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g Polędwica hani 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml Ryz brązowy na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g	Koktajl owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 2 490,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 38,6
2024-04-21 niedziela	G. Podstawowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt Kakao na mleku 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g Marchewka duszona 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Serek kanapkowy 80 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 90 g	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 519,8 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 110,7 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8 Sód [mg] 1 719,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 73,1
	G. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 100g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor b/skóry 100 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g Marchewka duszona 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Serek kanapkowy 80 g Sałata z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,4 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Sód [mg] 1 573,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 73,2

2024-04-21 niedziela	G. Z ogr. latwoprzysw. węglowodanów	Jogurt naturalny 100g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g Polędwica sopocka 30 g	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300 ml Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Serek kanapkowy 80 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 90 g	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,2 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 261,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Sód [mg] 1 853,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 37,4
2024-04-22 poniedziałek	G. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Szynka delikatesowa z fileta 50 g Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 180 g Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Salata z oliwą 50 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Pasta z ciecierzycy 80 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g	Jabłko gotowane 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,1 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 358,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 901,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 79,3
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Szynka delikatesowa z fileta 50 g Pomidor b/skóry 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 180 g Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Salata z oliwą 50 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Pasta warzywna 100 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g	Jabłko gotowane 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,9 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 340,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 155 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 82
	G. Z ogr. latwoprzysw. węglowodanów	Zupa ml. z brązowym makaronem 300 ml Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka delikatesowa z fileta 50 g Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 180 g Ryż brązowy na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Salata z oliwą 50 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Pasta z ciecierzycy 80 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,3 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 824,5 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 69,3
2024-04-23 wtorek	G. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą maną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Szynka złocista 50 g Pomidor 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z zieleciną 80 g Rzodkiewka biała 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,9 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 519,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 69,9

2024-04-23 wtorek	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Szynka złocista 50 g Pomidor b/skóry 100 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z zieleniną 80 g Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,4 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 1 159,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 69,1
	G. Z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka złocista 50 g Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z zieleniną 80 g Rzodkiewka biała 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 842,8 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 250,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 1 525,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 33,8
2024-04-24 środa	G. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Ogórek kiszony 100 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Kotlet pożarski smażony 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Paprykarz (G) 80 g Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,7 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 2 783,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 84,5
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Szynka delikatkowa z fileta 50 g Pomidor b/skóry 100 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Jabłko gotowane 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,8 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 301,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 88,4
	G. Z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy 30 g Ser żółty 30 g	Zupa szpinakowa z brązowym ryżem 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 80 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Paprykarz (G) 80 g Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,9 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 3 201,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 48,7

2024-04-25 czwartek	G. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Polędwica sopocka 50 g Pomidor 100 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń rzymska 80 g Sos własny 60 ml Kasza gryczana 200 g Kalaflor gotowany na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 20 g Ser żółty 50 g Salatka z pomidora z zieloną i olejem b/cebuli 100 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,7 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 1 754,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 75
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Polędwica sopocka 50 g Pomidor b/skóry 100 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Pieczeń rzymska 80 g Sos własny 60 ml Kasza gryczana 200 g Kalaflor gotowany na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 20 g Serek kanapkowy 80 g Salatka z pomidora b/s z zieloną i olejem b/cebuli 100 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,7 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Sód [mg] 1 477,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 76,3
	G. Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Polędwica sopocka 50 g Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń rzymska 80 g Sos własny 60 ml Kasza gryczana 200 g Kalaflor gotowany na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Ser żółty 50 g Salatka z pomidora z zieloną i olejem b/cebuli 100 g	Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,9 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 271,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 1 897,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 39,1
2024-04-26 piątek	G. Podstawowa	Herbata z cukrem 250 ml Zupa ml. z makaronem 300 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Twaróg 80 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 90 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Szcypak duszony 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Pasta z makreli z twarogiem i zieloną 80 g Pomidor 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,6 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 360,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 2 080,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 105,5
	G. Łatwostrawna	Herbata z cukrem 250 ml Zupa ml. z makaronem 300 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Twaróg 80 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Szcypak duszony 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,4 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 178,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 110,2

2024-04-26 piątek	G. Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z brązowym makaronem 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Twaróg 80 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 9 g	Chleb razowy 30 g Polędwica sopocka 30 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Szpinak duszony 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 80 g Pomidor 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,1 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 2 202,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 67,7
2024-04-27 sobota	G. Podstawowa	Herbata z cukrem 250 ml Zupa ml. z zacierką 300 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Majonez 15 g Ogórek świeży 100 g		Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Pomidor 100 g	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,2 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 1 765,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 67,4
	G. Łatwostrawna	Herbata z cukrem 250 ml Zupa ml. z zacierką 300 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor b/skóry 100 g		Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g Salata z jogurtem 50 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Twaróg 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,8 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 170,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 68,5
	G. Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z brązowym makaronem 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 30 g Twaróg 50 g	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalafior, brokuł) 300 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Pomidor 100 g	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,8 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 279,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 1 865,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 43
2024-04-28 niedziela	G. Podstawowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g Rzodkiewka biała 100 g		Rosół z makaronem 300 ml Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Pasta z białej fasoli 80 g Pomidor 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,4 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 205 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 70,9

2024-04-28 niedziela	G. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 100g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g Pomidor b/skóry 100 g		Rosół z makaronem 300 ml Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Marchewka gotowana na parze 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Szynka delikatesowa z fileta 50 g Pasta warzywna 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,6 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 136,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 71,6
	G. Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	Jogurt naturalny 100g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g Rzodkiewka biała 100 g	Chleb razowy 30 g Szynka delikatesowa z fileta 30 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z białej fasoli 80 g Pomidor 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,4 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 1 347,7 Błonnik pokarmowy [g] 44 suma cukrów prostych [g] 35,1