

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 05\_K\_INDEX

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-29 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 Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 400 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z zieleniną 80 g Pomidor 100 g	Galaretka z owocami 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 217,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,3 <b>Sól [g]</b> 4,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77
	G. Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Kielbasa krakowska 50 g Sałata masłowa 10 g Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Makaron ze szpinakiem i twarogiem 400 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z zieleniną 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Galaretka z owocami 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 146,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 82 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,3 <b>Sól [g]</b> 4,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76
	G. Z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Kielbasa krakowska 50 g Sałata masłowa 10 g Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Chleb razowy 30 g Kurczak gotowany - wędlina 30 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 400 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z zieleniną 80 g Pomidor 100 g	Galaretka z owocami 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 010,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9 <b>Sól [g]</b> 5,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,3
2024-04-30 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 Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 300 g Ziemniaki 200 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 568 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,9 <b>Sól [g]</b> 6,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 05\_K\_INDEX

2024-04-30 wtorek	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 Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 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 Sałatka 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 331,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,9 <b>Sól [g]</b> 4,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,3
	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 Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g	Chleb razowy 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml Fasolka po bretońsku z kiebasą duszona 300 g Ziemniaki 200 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 441,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,5 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,3
2024-05-01 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 maślanec 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 263,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 82 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 336,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,2 <b>Sól [g]</b> 5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,5
	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 maślanec 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 197,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,9 <b>Sól [g]</b> 6,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 05\_K\_INDEX

2024-05-01 środa	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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 130,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,7 <b>Sól [g]</b> 5,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 34
2024-05-02 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 podstawowa 300 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy 250 ml	Pasta twarogowa z zieloną 80 g Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Sałata z pomidora z zieloną i olejem b/cebuli 100 g	Mandarynka 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 319,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70
	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 Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy 250 ml	Pasta twarogowa z zieloną 80 g Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g	Mandarynka 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 165,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,2 <b>Sól [g]</b> 4,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,5
	G. Z ogr. łatwoprzysw. 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 Sałata 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 zieloną 80 g Sałata z pomidora z zieloną i olejem b/cebuli 100 g	Mandarynka 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 323,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,2 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,4

2024-05-03 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 Serek wiejski 80 g Pomidor 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 307,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,3 <b>Sól [g]</b> 4,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97
	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 Serek wiejski 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 130,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,9 <b>Sól [g]</b> 4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,2
	G. Z ogr. łatwoprzysw. 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 Serek wiejski 80 g Pomidor 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 221,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,5 <b>Sól [g]</b> 5,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,9
2024-05-04 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 Szyńka wieprzowa z liściem 50 g Pomidor 100 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Kotlet mielony smażony 80 g Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 60 ml Salatka 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 Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g	Koktajl owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 478 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4 <b>Sól [g]</b> 7,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 05\_K\_INDEX

2024-05-04 sobota	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 Klopsik mielony gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml Ryż 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 zieleciną 80 g Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g	Koktajl owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 263,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 92 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26 <b>Sól [g]</b> 5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 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 Klopsik mielony gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml Ryż 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 159 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 76 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,2 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,6
2024-05-05 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 525,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 110,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 47,8 <b>Sól [g]</b> 4,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75
	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 Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100 g	Sok owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 524 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 116 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,9 <b>Sól [g]</b> 4,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 05\_K\_INDEX

2024-05-05 niedziela	G. Z ogr. łatwoprzysw. 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 Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 90 g	Sok owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 260,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 102,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,2 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,5
	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 Sałata 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 Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g	Jabłko gotowane 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 148,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,7 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 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 Sałata 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 084,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,4 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82
2024-05-06 poniedziałek	G. Z ogr. łatwoprzysw. 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 Sałata 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 Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g	Jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 991,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,9 <b>Sól [g]</b> 6,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,3

2024-05-07 wtorek	G. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 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 Sałata 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 Rzodkiewka biała 100 g	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 038,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,4 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,9
	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 Sałata 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 Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 086,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8 <b>Sól [g]</b> 4,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,1
	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 złocista 50 g Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g Sałata 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 maślanec 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 842,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,4 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 33,8
2024-05-08 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 Pasztecik 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 Sałatka 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 498,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 80 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,9 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 05\_K\_INDEX

2024-05-08 środa	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 Pomidor b/skóry 100 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 80 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100 g Sałatka 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 159,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,4 <b>Sól [g]</b> 4,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,1
	G. Z ogr. łatwoprzysw. 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 Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 80 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 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 Paprykarz (G) 80 g Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 235,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,3 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,4
2024-05-09 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 sopočka 50 g Pomidor 100 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń rzymska 80 g Sos własny 60 ml Kasza gryczana 200 g Kalafior 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 Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 335,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,6 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98,6
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Polędwica sopočka 50 g Pomidor b/skóry 100 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Pieczeń rzymska 80 g Sos własny 60 ml Kasza gryczana 200 g Kalafior 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 Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 447,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 343,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,5 <b>Sól [g]</b> 5,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,9



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 05\_K\_INDEX

2024-05-09 czwartek	G. Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Połudwica sopočka 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 Kalafior 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/cebule 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 208,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,1 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,7
	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 Szpinak duszony 100 g Surówka z kiszanej 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 313,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,9 <b>Sól [g]</b> 5,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106
	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 Szpinak 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 133,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,7 <b>Sól [g]</b> 3,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111,5
2024-05-10 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 Połudwica sopočka 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 kiszanej 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 zieloną 80 g Pomidor 100 g	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 103,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,8 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 05\_K\_INDEX

2024-05-11 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 Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony 300 g Ziemniaki 200 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Sałatka z pomidora z cebulą 100 g	Sok owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 284,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3 <b>Sól [g]</b> 5,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,4
	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 Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 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 Sałata 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 106,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,7 <b>Sól [g]</b> 3,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,3
	G. Z ogr. łatwoprzyw. 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 Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony 300 g Ziemniaki 200 g Herbata b/c 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Sałatka z pomidora z cebulą 100 g	Sok owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 107,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,1 <b>Sól [g]</b> 5,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,9
2024-05-12 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 maślanec 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 404,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5 <b>Sól [g]</b> 5,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 05\_K\_INDEX

2024-05-12 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 maślanec 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 116,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,6 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,6
	G. Z ogr. łatwostrawnych, 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 maślanec 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 250,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,3 <b>Sól [g]</b> 6,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,1