

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-11-21 wtorek	podstawowa	chałka 100 g masło 15 g dżem 50 g kakao 200 ml jogurt naturalny 150 g 150 g	ryżowa z zieleciną 400 ml kompot 200 ml ziemniaki gotowane 200 g fasolka po bretońsku 300 g jabłko 1 szt	pieczywo 100 g masło 15 g krakowska 40 g herbata 200 ml ogórek kiszony 50 g sałata porcja 15 g	Banan 1 g
	łatwostrawna	chałka 100 g masło 15 g dżem 50 g kakao 200 ml jogurt naturalny 150 g 150 g	ryżowa z zieleciną (mroż) 400 ml kompot 200 ml łopatka gotowana w sosie 150 g pólsurówka 100 g ziemniaki gotowane 200 g sos pietruszkowy 100 g	szynka konserwowa 40 g angielka 100 g masło 15 g herbata 200 ml sałata porcja 15 g	Banan 1 g
2023-11-22 środa	podstawowa	pieczywo 100 g masło 15 g twarożek z cebulką 80 g kakao 200 ml rzodkiewka 60 g sałata porcja 15 g	zupa dyniowa 400 ml kompot 200 ml papryka z farszem mięsno - ryżowo-warzywnym 250 g jabłko 1 szt sos pomidorowy 100 g ziemniaki gotowane 200 g	graham 100 100 g masło 15 g herbata 200 ml galaretka drobiowo-wieprzowa 150 g ogórek kiszony 100 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g
	łatwostrawna	angielka 100 g masło 15 g szynka konserwowa 40 g kakao 200 ml sałata porcja 15 g	zupa dyniowa 400 ml pulpet mięsno-ryżowy 90 g sos pomidorowy 100 g surówka z kap kiszonej lekka 100 g ziemniaki gotowane 200 g jabłko gotowane 1 szt kompot 200 ml	angielka 100 g masło 15 g herbata 200 ml galaretka drobiowo-wieprzowa z warzywami 150 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g
2023-11-23 czwartek	podstawowa	graham 100 100 g masło 15 g ser żółty 40 g herbata 200 ml owsianka 300 ml ogórek zielony 100 g sałata porcja 15 g	pomidorowa z makaronem (mroż) 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot 200 ml udko opiekane 150 g kapusta z grochem 200 g	pieczywo 100 g masło 15 g szynka drobiowa 40 g herbata 200 ml papryka świeża 100 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g
	łatwostrawna	angielka 100 g masło 15 g szynka konserwowa 40 g herbata 200 ml owsianka 300 ml sałata porcja 15 g	pomidorowa z makaronem (mroż) 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot 200 ml udko gotowane 120 g szpinak gotowany 100 g sos pietruszkowy 100 g	angielka 100 g masło 15 g szynka drobiowa 40 g herbata 200 ml sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g
2023-11-24 piątek	podstawowa	pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml zacierka na mleku 300 ml jajecznica z cebulką 100 g pomidor 100 g sałata porcja 15 g	szpinakowa z ziemniakami (włoszcz) 400 ml kompot 200 ml leczo z kielbasą 250 ml ryż na sytko 200 g maślanka 200 g	paprykarz lekki rybny z warzywami, pomidorami i ryżem (wł_mroż) 100 g graham 100 100 g masło 15 g herbata 200 ml ogórek zielony 100 g sałata porcja 15 g	Banan 1 g

		SUMA
2023-11-21 wtorek	podstawowa	Energia [kcal] 2 339,2 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 388,7 Sód [mg] 3 499,5 Potas [mg] 5 121,5 Energia [kJ] 9 479 Cholesterol [mg] 153,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 245,9 Białko ogółem [g] 68,9 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Sód [mg] 3 790,2 Potas [mg] 4 213,7 Energia [kJ] 9 517,9 Cholesterol [mg] 188,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
2023-11-22 środa	podstawowa	Energia [kcal] 2 638,1 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 368,2 Sód [mg] 4 354,7 Potas [mg] 5 534 Energia [kJ] 9 909,1 Cholesterol [mg] 248,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,4
	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 693,5 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 394,1 Sód [mg] 4 310 Potas [mg] 5 173 Energia [kJ] 11 059 Cholesterol [mg] 279,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
2023-11-23 czwartek	podstawowa	Energia [kcal] 2 557,4 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Sód [mg] 4 552,1 Potas [mg] 4 908,4 Energia [kJ] 9 530,6 Cholesterol [mg] 317 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 259 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Sód [mg] 4 621,9 Potas [mg] 4 256,5 Energia [kJ] 9 436,8 Cholesterol [mg] 299 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
2023-11-24 piątek	podstawowa	Energia [kcal] 2 625,3 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Sód [mg] 7 179,9 Potas [mg] 3 865,8 Energia [kJ] 9 251,8 Cholesterol [mg] 494,2 Błonnik pokarmowy [g] 26

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-11-24 piątek	łatwostrawna	angielka 100 g masło 15 g herbata 200 ml pasta z jaj z koperkiem 80 g zacierka na mleku 300 ml sałata porcja 15 g	szpinakowa z ziemniakami (włoszcz) 400 ml kompot 200 ml ryż na sypko 200 g sos pieczarkowy lekki 100 g maślanka 200 g	angielka 100 g masło 15 g paprykarz lekki rybny z warzywami, pomidorami i ryżem (wł_mroź) 100 g herbata 200 ml sałata porcja 15 g	Banan 1 g
2023-11-25 sobota	podstawowa	pieczywo 100 g masło 15 g kawa zbożowa na mleku 200 ml ogórek kiszony 50 g ser żółty 40 g sałata porcja 15 g	brokułowa z ziemniakami lekka (mroź) 400 ml kasza gryczana 200 g kompot 200 ml pulpet gotowany 90 g sos pieczarkowy lekki 100 g surówka z jarzyn mieszanych 100 g	szynka drobiowa 40 g pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml jogurt naturalny 150 g 150 g sałata porcja 15 g	jabłko 1 szt
	łatwostrawna	angielka 100 g masło 15 g kawa zbożowa na mleku 200 ml twarożek z koperkiem 100 g sałata porcja 15 g	brokułowa z ziemniakami lekka (mroź) 400 ml kasza gryczana 200 g kompot 200 ml pulpet gotowany 90 g sos pieczarkowy lekki 100 g surówka z jarzyn mieszanych 100 g	szynka drobiowa 40 g angielka 100 g masło 15 g herbata 200 ml sałata porcja 15 g	jabłko 1 szt
2023-11-26 niedziela	podstawowa	pieczywo 100 g masło 15 g kawa zbożowa na mleku 200 ml szynka konserwowa 40 g pomidor 100 g sałata porcja 15 g	rosół z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot 200 ml udko opiekane 140 g sałata z jogurtem 60 g	pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml baleron 40 g ogórek kiszony 100 g sałata porcja 15 g	jabłko 1 szt
	łatwostrawna	angielka 100 g masło 15 g kawa zbożowa na mleku 200 ml sałata 20 g szynka konserwowa 40 g sałata porcja 15 g	manna na jarzynach 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot 200 ml udko gotowane 120 g sałata z jogurtem 60 g	angielka 100 g masło 15 g herbata 200 ml baleron 40 g sałata porcja 15 g	jabłko 1 szt
2023-11-27 poniedziałek	podstawowa	graham 100 100 g masło 15 g herbata 200 ml połędwica drobiowa 40 g kasza kukurydziana na mleku 300 g papryka świeża 100 g sałata porcja 15 g	kompot 200 ml ziemniaki gotowane 200 g pomidorowa z ryżem (mroź) 400 ml filet drobiowy w sosie węgierskim 150 g brokuły gotowane 100 g	pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml szynka drobiowa 40 g papryka świeża 100 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g
	łatwostrawna	angielka 100 g masło 15 g herbata 200 ml połędwica drobiowa 40 g kasza kukurydziana na mleku 300 g sałata porcja 15 g	tomatowa z ryżem (mroź) 400 ml kompot 200 ml ziemniaki gotowane 200 g brokuły gotowane 100 g sos koperkowy 100 g filet drobiowy gotowany 90 g	angielka 100 g masło 15 g herbata 200 ml szynka drobiowa 40 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g
2023-11-28 wtorek	podstawowa	graham 100 100 g masło 15 g herbata 200 ml szynka konserwowa 40 g ogórek kiszony 50 g owsianka 300 ml sałata porcja 15 g	kapuśniak (mroź) 400 ml kompot 200 ml kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 90 g ziemniaki gotowane 200 g marchewka z kukurydzą 100 g	pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml krakowska 40 g papryka świeża 50 g sałata porcja 15 g	mandarynka 1 szt

		SUMA
2023-11-24 piątek	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 338,1 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Sód [mg] 7 338,6 Potas [mg] 3 036 Energia [kJ] 9 160,1 Cholesterol [mg] 393,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
2023-11-25 sobota	podstawowa	Energia [kcal] 2 131,6 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Sód [mg] 6 219,5 Potas [mg] 3 707 Energia [kJ] 8 800,6 Cholesterol [mg] 245,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 129,1 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Sód [mg] 6 368,7 Potas [mg] 3 461,9 Energia [kJ] 9 155,5 Cholesterol [mg] 223,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
2023-11-26 niedziela	podstawowa	Energia [kcal] 2 101,9 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 253,3 Sód [mg] 5 190,1 Potas [mg] 3 743,7 Energia [kJ] 8 102,4 Cholesterol [mg] 300 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
	łatwostrawna	Energia [kcal] 1 946,5 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Sód [mg] 4 259,8 Potas [mg] 3 445 Energia [kJ] 8 235,9 Cholesterol [mg] 269,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,6
2023-11-27 poniedziałek	podstawowa	Energia [kcal] 2 062,2 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 40,9 Węglowodany ogółem [g] 278 Sód [mg] 5 967,7 Potas [mg] 4 436,7 Energia [kJ] 7 135,4 Cholesterol [mg] 194,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	łatwostrawna	Energia [kcal] 1 890,8 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Sód [mg] 5 983,1 Potas [mg] 3 692,9 Energia [kJ] 7 587,2 Cholesterol [mg] 195,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
2023-11-28 wtorek	podstawowa	Energia [kcal] 2 191,2 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Sód [mg] 4 755,1 Potas [mg] 4 086,3 Energia [kJ] 8 317,6 Cholesterol [mg] 220,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2023-11-28 wtorek	łatwostrawna	angielka 150 g masło 15 g szynka konserwowa 40 g herbata 200 ml owsianka 300 ml sałata porcja 15 g	brokułowa z makaronem (mroż) 400 ml kompot 200 ml pulpet gotowany drobiowo-wieprzowy 90 g marchewka oprószana 100 g sos koperkowy 100 g ziemniaki gotowane 200 g	angielka 100 g masło 15 g herbata 200 ml poledwica sopočka 40 g sałata porcja 15 g	mandarynka 1 szt
	podstawowa	chałka 100 g masło 15 g kakao 200 ml serek z owocami do chałki 100 g Kiwi 1 szt	koperkowa z ziemniakami (mroż) 400 ml kompot 200 ml żeberko duszone w sosie 150 g kasza gryczana 200 g sałatka z buraczków 100 g	pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml sałatka z makaronu pełnoziarnistego, szynki, selera konserwowego i kukurydzy 150 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g
2023-11-29 środa	łatwostrawna	masło 15 g kakao 200 ml chałka 100 g serek z owocami do chałki 100 g Banan 1 g	kompot 200 ml gulasz wieprzowy lekki 150 g sałatka z buraczków 100 g kasza gryczana 200 g koperkowa z ziemniakami (mroż) 400 ml	angielka 100 g masło 15 g herbata 200 ml szynka konserwowa 40 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g
	podstawowa	graham 100 g masło 15 g herbata 200 ml owsianka 300 ml ser żółty 40 g ogórek zielony 100 g szynka drobiowa 20 g sałata porcja 15 g sałata porcja 15 g	pomidorowa z makaronem 400 ml udko opiekane 150 g fasolka szparagowa 100 g ziemniaki gotowane 200 g jogurt naturalny 150 g 150 g kompot wieloowocowy 200 ml	pieczywo 100 g masło 15 g herbata 200 ml szynka konserwowa 40 g papryka świeża 100 g sałata porcja 15 g miód pszczeli 25 g sałata porcja 15 g	Banan 1 g
2023-11-30 czwartek	łatwostrawna	angielka 100 g masło 15 g szynka konserwowa 40 g herbata 200 ml owsianka 300 ml sałata porcja 15 g szynka drobiowa 20 g sałata porcja 15 g	pomidorowa z makaronem (mroż) 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot wieloowocowy 200 ml udko gotowane 120 g szpinak gotowany 100 g sos pietruszkowy 100 g	angielka 100 g masło 15 g szynka konserwowa 40 g herbata 200 ml sałata porcja 15 g miód pszczeli 25 g sałata porcja 15 g	Banan 1 g

		SUMA
2023-11-28 wtorek	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 210,1 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Sód [mg] 4 388,9 Potas [mg] 3 580,9 Energia [kJ] 9 169,9 Cholesterol [mg] 216,6 Błonnik pokarmowy [g] 21
2023-11-29 środa	podstawowa	Energia [kcal] 2 369,6 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Sód [mg] 4 885,8 Potas [mg] 3 691,6 Energia [kJ] 9 942,2 Cholesterol [mg] 177,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 228,1 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Sód [mg] 4 898,1 Potas [mg] 3 951 Energia [kJ] 9 510,4 Cholesterol [mg] 195 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2023-11-30 czwartek	podstawowa	Energia [kcal] 2 642,8 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Sód [mg] 4 614,7 Potas [mg] 5 323,9 Energia [kJ] 10 113,6 Cholesterol [mg] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	łatwostrawna	Energia [kcal] 2 429,8 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Sód [mg] 4 741,2 Potas [mg] 4 563,3 Energia [kJ] 10 149,7 Cholesterol [mg] 295,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,8