

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	Podstawowa	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Rzodkiewka 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik 300 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 340 g Kompot 250 ml Jabłko 150 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ryba po grecku 150 g	Jogurt naturalny 100 g	Energia [kcal] 2 110,1 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sód [mg] 1 008,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 54,7
	Łatwo strawna	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik 300 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 340 g Kompot 250 ml Jabłko 150 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Ryba po grecku 150 g	Jogurt naturalny 100 g	Energia [kcal] 1 978 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sód [mg] 1 002,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 54,6
	Cukrzycowa	Herbata b/c 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Rzodkiewka 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik 300 ml Risotto z brązowego ryżu z warzywami i kurczakiem 340 g Kompot b/c 250 ml Jabłko 150 g	Koktajl owocowy 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Ryba po grecku 150 g	Kanapka (chleb raz/marg/schab pieczony 30g/ + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2 124,6 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sód [mg] 668,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 36,3
	Wątrobowia	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik 300 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 340 g Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 150 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Ryba po grecku 150 g	Jogurt naturalny 100 g	Energia [kcal] 2 083,6 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 1 220,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 54,3
	Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik 300 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 340 g Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 150 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Ryba po grecku 150 g	Jogurt naturalny 100 g	Energia [kcal] 2 083,6 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 1 220,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 54,3

2024-01-29 poniedziałek	Trzuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik 300 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 340 g Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 150 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Ryba po grecku 150 g	Jogurt naturalny 100 g	Energia [kcal] 2 083,6 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 1 220,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 54,3
	Dziecięca	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g	Zupa krupnik 300 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 340 g Kompot 250 ml Jabłko 150 g	Koktajl owocowy 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Ryba po grecku 150 g	Jogurt naturalny 100 g	Energia [kcal] 2 155 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 1 069,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 71,8
2024-01-30 wtorek	Podstawowa	Ryż na mleku 300 g Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twaróg kostka 50 g Rzodkiewka 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz warzywno-mięsny 290 g Kasza jęczmienna 200 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Ogórek kiszony w plastrach 50 g Pomidory bez skórki 50 g	Mus truskawkowy 100	Energia [kcal] 2 385,8 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sód [mg] 1 345,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 suma cukrów prostych [g] 54,4
	Łatwo strawna	Ryż na mleku 300 g Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Twaróg kostka 50 g Salata listki 20 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz warzywno-mięsny 290 g Kasza jęczmienna 200 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus truskawkowy 100	Energia [kcal] 2 243,3 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sód [mg] 985,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 suma cukrów prostych [g] 54,3
	Cukrzycowa	Ryż na mleku 300 g Herbata 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Twaróg kostka 50 g Rzodkiewka 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz warzywno-mięsny 290 g Kasza jęczmienna 200 g Kompot b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko 50g + salata) 65 g	Energia [kcal] 2 495,5 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sód [mg] 807 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,2 suma cukrów prostych [g] 55,7

2024-01-30 wtorek	Wątróbowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Twaróg kostka 50 g Salata listki 20 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz warzywno-mięsny 290 g Kasza jęczmienna 200 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus truskawkowy 100	Energia [kcal] 2160,1 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sód [mg] 1153,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 48,8
	Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Twaróg kostka 50 g Salata listki 20 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz warzywno-mięsny 290 g Kasza jęczmienna 200 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus truskawkowy 100	Energia [kcal] 2160,1 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sód [mg] 1153,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 48,8
	Trzustkowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Twaróg kostka 50 g Salata listki 20 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz warzywno-mięsny 290 g Kasza jęczmienna 200 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus truskawkowy 100	Energia [kcal] 2160,1 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sód [mg] 1153,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 48,8
	Dziecięca	Ryż na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Twaróg kostka 50 g Salata listki 20 g Herbata 250 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz warzywno-mięsny 290 g Kasza jęczmienna 200 g Kompot 250 ml	Kisiel 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus truskawkowy 100	Energia [kcal] 2417,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 350 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sód [mg] 1018,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 suma cukrów prostych [g] 81,4
2024-01-31 środa	Podstawowa	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Paszтет 50 g Salata listki 10 g Papryka 90 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Surówka z białej kapusty 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Dżem 30 g Pomidory 100 g	Sok owocowy 250 g	Energia [kcal] 2262,8 Białko ogółem [g] 64,8 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sód [mg] 1076,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 61,4

2024-01-31 środa

Łatwo strawna	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Polędwica miodowa 50 g Salata listki 20 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Dżem 30 g Pomidory bez skórki 100 g	Sok owocowy 250 g	Energia [kcal] 1 980,6 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 1 206,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 63,3
Cukrzycowa	Herbata b/c 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Polędwica miodowa 50 g Salata listki 10 g Papryka 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Surówka z białej kapusty 140 g Kompot b/c 250 ml	Jogurt naturalny 1szt 1 szt	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Pomidory 100 g	Kanapka (chleb raz/wędlina 30g + salata) 65 g	Energia [kcal] 2 012,4 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 262,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sód [mg] 869,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 25,5
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Polędwica miodowa 50 g Salata listki 20 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Dżem 30 g Pomidory bez skórki 100 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 018,4 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 347,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 1 490 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 80,4
Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Polędwica miodowa 50 g Salata listki 20 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 1 972,2 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sód [mg] 1 489,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 70,5
Tłuszczowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Polędwica miodowa 50 g Salata listki 20 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Dżem 30 g Pomidory bez skórki 100 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 018,4 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 347,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 1 490 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 80,4

2024-01-31 środa	Dziecięca	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Polędwica miodowa 50 g Sałata listki 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka w przyprawach 90 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml	Jogurt owocowy 100 g	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Dżem 30 g Pomidory 100 g	Sok owocowy 250 g	Energia [kcal] 2 060,6 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sód [mg] 1 252,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 72,3
	Podstawowa	Ryż na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Rzodkiewka 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Udko (opiekane) 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta z makreli 60 g Pomidory bez skórki 80 g Sałata listki 20 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2 604,4 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 1 006 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 54,4
	Łatwa strawna	Ryż na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Udko (opiekane) 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidory bez skórki 80 g Sałata listki 20 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2 364 Białko ogółem [g] 54 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 1 156,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 54,1
2024-02-01 czwartek	Cukrzycowa	Ryż na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Pomidory 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml Udko (opiekane) 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g Kompot b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pasta z makreli 60 g Pomidory bez skórki 80 g Sałata listki 20 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2 606,8 Białko ogółem [g] 63,7 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sód [mg] 608 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 55,6
	Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Udko (opiekane) 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidory bez skórki 80 g Sałata listki 20 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2 321,3 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 1 324,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 58,6

2024-02-01 czwartek	Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Udko (opiekane) 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidory bez skórki 80 g Sałata listki 20 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2 321,3 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 1 324,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 58,6
	Tłuszkowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Udko (opiekane) 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidory bez skórki 80 g Sałata listki 20 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2 321,3 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 1 324,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 58,6
	Dziecięca	Ryż na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Pomidory 90 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml Udko (opiekane) 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z sosem vinegrette 140 g Kompot 250 ml	Kisiel z jabłkiem 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Pomidory bez skórki 80 g Sałata listki 20 g	Maślanka 100 g	Energia [kcal] 2 453,2 Białko ogółem [g] 55,6 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 862,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 80,2
2024-02-02 piątek	Podstawowa	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Majonez 20 g Pomidory 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot 250 ml Ryba (parowana) 90 g Marchew tarkowana 140 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Rzodkiewka 80 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 349,8 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sód [mg] 971,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 58,1
	Łatwo strawna	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot 250 ml Ryba (parowana) 90 g Marchew tarkowana 140 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 166,5 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 966,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 54,5

2024-02-02 piątek	Cukrzycowa	Herbata b/c 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot b/c 250 ml Ryba (parowana) 90 g Marchew tarkowana 140 g	Budyń na mleku b/c 150 g	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szyńka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Rzodkiewka 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2 248,2 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sód [mg] 658,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 34,4
	Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Białko jaja 2 połówki 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot 250 ml Ryba (parowana) 90 g Marchew tarkowana 140 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szyńka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 201,9 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 1 183 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 53,9
	Wizodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Białko jaja 2 połówki 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot 250 ml Ryba (parowana) 90 g Marchew tarkowana 140 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szyńka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 201,9 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 1 183 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 53,9
	Tzuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Białko jaja 2 połówki 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot 250 ml Marchew tarkowana 140 g Ryba (parowana) 90 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szyńka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 201,9 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 1 183 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 53,9
	Dziecięca	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Jajko na twardo 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot 250 ml Ryba (parowana) 90 g Marchew tarkowana 140 g	Budyń na mleku 150 g	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szyńka dębowa 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 299,6 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 1 020,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 66,1

2024-02-03 sobota	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Rzodkiewka 90 g Herbata 250 g Owoc 70		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń rzymska 90 g Sos własny 60 g Kasza gryczana 200 g Bukiet warzyw 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Ogórek kiszony w plastrach 50 g Pomidory 50 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 459,4 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 376 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Sód [mg] 1 552,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 65,5
	Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Pomidory bez skórki 90 g Herbata 250 g Owoc 70		Zupa koperkowa 300 ml Pieczeń rzymska 90 g Sos własny 60 g Kasza jęczmienna 200 g Bukiet warzyw 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 018,9 Białko ogółem [g] 53,8 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sód [mg] 923,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 64,7
	Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Rzodkiewka 90 g Herbata 250 g Owoc 70	Owoc 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń rzymska 90 g Sos własny 60 g Kasza gryczana 200 g Bukiet warzyw 140 g Kompot b/c 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt 1 szt	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko 50g + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2 425,9 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Sód [mg] 1 072,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 38,6
	Wątrobowia	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70		Zupa koperkowa 300 ml Pieczeń rzymska 90 g Sos własny 60 g Kasza jęczmienna 200 g Bukiet warzyw 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 095,5 Białko ogółem [g] 55 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 1 089,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 48,8
	Wizodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70		Zupa koperkowa 300 ml Pieczeń rzymska 90 g Sos własny 60 g Kasza jęczmienna 200 g Bukiet warzyw 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 095,5 Białko ogółem [g] 55 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 1 089,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 48,8

2024-02-03 sobota	Trzustkowa		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70		Zupa koperkowa 300 ml Pieczeń rzymska 90 g Sos własny 60 g Kasza jęczmienna 200 g Bukiet warzyw 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 095,5 Białko ogółem [g] 55 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 1 089,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 48,8
	Dziecięca	Ciastka kruche 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa 50 g Pomidory bez skórki 90 g Herbata 250 g Owoc 70		Zupa koperkowa 300 ml Pieczeń rzymska 90 g Sos własny 60 g Kasza jęczmienna 200 g Bukiet warzyw 140 g Kompot 250 ml	Galaretka owocowa 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Mus jabłkowy 100 ml	Energia [kcal] 2 069,4 Białko ogółem [g] 58 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sód [mg] 953,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 64,8
2024-02-04 niedziela	Podstawowa		Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek aksamitny Turek 50 g Jabłko 70 g Dżem 30 g Sałata listki 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml Kotlet mielony (smażony) 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta jajeczna 50 g Rzodkiewka 100 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 494,5 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sód [mg] 1 353,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53 suma cukrów prostych [g] 84
	Łatwo strawna		Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Serek aksamitny Turek 50 g Jabłko 70 g Dżem 30 g Sałata listki 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet wieprzowy pieczony 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 100 g Kompot 250 ml Sos koperkowy 60 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Pasta jajeczna 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 192,6 Białko ogółem [g] 65,4 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 1 394 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,3 suma cukrów prostych [g] 84,2
	Cukrzycowa	Owoc 50 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Serek aksamitny Turek 50 g Jabłko 70 g Szynka z indyka 30 g Sałata listki 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml Kotlet mielony (smażony) 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 140 g Kompot b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pasta jajeczna 50 g Rzodkiewka 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty 30g + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2 448,1 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 122,8 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sód [mg] 1 276,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,4 suma cukrów prostych [g] 50

2024-02-04 niedziela	Wątróbowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Serek aksamitny Turek 50 g Jabłko (gotowane) 70 g Dżem 30 g Salata listki 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet wieprzowy pieczony 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 140 g Kompot 250 ml Sos koperkowy 60 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta z białka jaja 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 254,1 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 1 468,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47 suma cukrów prostych [g] 71
	Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Serek aksamitny Turek 50 g Jabłko (gotowane) 70 g Dżem 30 g Salata listki 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet wieprzowy pieczony 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 140 g Kompot 250 ml Sos koperkowy 60 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta z białka jaja 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 254,1 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 1 468,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47 suma cukrów prostych [g] 71
	Trzustkowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Serek aksamitny Turek 50 g Jabłko (gotowane) 70 g Dżem 30 g Salata listki 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet wieprzowy pieczony 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 140 g Kompot 250 ml Sos koperkowy 60 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Pasta z białka jaja 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Sok warzywny 250 g	Energia [kcal] 2 254,1 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 1 468,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47 suma cukrów prostych [g] 71
	Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Serek aksamitny Turek 50 g Jabłko 70 g Dżem 30 g Salata listki 20 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet wieprzowy pieczony 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 140 g Kompot 250 ml Sos koperkowy 60 g	Kisiel 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Pasta jajeczna 50 g Pomidory bez skórki 100 g	Sok owocowy 250	Energia [kcal] 2 380,9 Białko ogółem [g] 65,3 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sód [mg] 1 567,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,5 suma cukrów prostych [g] 93,4
2024-02-05 poniedziałek	Podstawowa	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twaróg z koperkiem 50 g Pomidory 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 340 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa 150 g Polędwica drobiowa 30 g Salata listki 10 g	Biszkopty 30 g	Energia [kcal] 2 100,5 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 1 227,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 47,4

2024-02-05 poniedziałek

Łatwo strawna	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Twaróg z koperkiem 50 g Pomidory 90 g Owoc 70 g		Zupa ryżowa 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 340 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g Poledwica drobiowa 30 g Sałata listki 10 g	Biszkopty 30 g	Energia [kcal] 2 039,7 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sód [mg] 1 087,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 45,8
Cukrzycowa	Herbata b/c 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Twaróg z koperkiem 50 g Pomidory 90 g Owoc 70 g	Jogurt naturalny 1szt 1 szt	Zupa barszcz biały 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 340 g Kompot b/c 250 ml	Koktajl owocowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g Poledwica drobiowa 30 g Sałata listki 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty 30g + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2 271,5 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sód [mg] 1 179 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,5 suma cukrów prostych [g] 40,7
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Twaróg z koperkiem 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa ryżowa 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 340 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g Poledwica drobiowa 30 g Sałata listki 10 g	Biszkopty 30 g	Energia [kcal] 2 147,9 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sód [mg] 1 306,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 45,6
Wzrostowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Twaróg z koperkiem 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa ryżowa 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 340 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g Poledwica drobiowa 30 g Sałata listki 10 g	Biszkopty 30 g	Energia [kcal] 2 147,9 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sód [mg] 1 306,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 45,6
Trzustkowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Twaróg z koperkiem 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa ryżowa 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 340 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g Poledwica drobiowa 30 g Sałata listki 10 g	Biszkopty 30 g	Energia [kcal] 2 147,9 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sód [mg] 1 306,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 45,6

2024-02-05 poniedziałek	Dziecięca	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Twaróg z koperkiem 50 g Pomidory 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g	Zupa ryżowa 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 340 g Kompot 250 ml	Koktajl owocowy 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 150 g Polędwica drobiowa 30 g Sałata listki 10 g	Biszkopty 30 g	Energia [kcal] 2 216,7 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sód [mg] 1 154,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 63
	Podstawowa	Makaron na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Ogórek kiszony w plastrach 50 g Rzodkiewka 40 g Owoc 70 g		Zupa ogórkowa 350 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane z cebulką 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szyńka z indyka 50 g Jabłko 50 g Pomidory bez skórki 50 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2 394,9 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 2 889,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 51,2
2024-02-06 wtorek	Łatwo strawna	Makaron na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Sałata listki 20 g Owoc 70 g Pomidory bez skórki 70 g		Zupa jarzynowa 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szyńka z indyka 50 g Jabłko 50 g Pomidory bez skórki 50 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2 242,7 Białko ogółem [g] 62,3 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sód [mg] 1 257 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 51,6
	Cukrzycowa	Makaron na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Sałata listki 20 g Owoc 70 g Pomidory bez skórki 70 g	Owoc 50 g	Zupa ogórkowa 350 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż brązowy 200 g Buraczki tarkowane 140 g Kompot b/c 250 ml	Budyń na mleku b/c 150 g	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szyńka z indyka 50 g Jabłko 50 g Pomidory bez skórki 50 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko 50g + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2 423,2 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sód [mg] 2 399,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 suma cukrów prostych [g] 39,2
	Wątrobowia	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Sałata listki 20 g Owoc 70 g Pomidory bez skórki 70 g		Zupa jarzynowa 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szyńka z indyka 50 g Jabłko (gotowane) 50 g Pomidory bez skórki 50 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2 251,2 Białko ogółem [g] 53,9 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sód [mg] 978,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 56

2024-02-06 wtorek	Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Salata listki 20 g Owoc 70 g Pomidory bez skórki 70 g		Zupa jarzynowa 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Jabłko (gotowane) 50 g Pomidory bez skórki 50 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2 251,2 Białko ogółem [g] 53,9 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sód [mg] 978,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 56
	Tłuszkowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Salata listki 20 g Owoc 70 g Pomidory bez skórki 70 g		Zupa jarzynowa 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Jabłko (gotowane) 50 g Pomidory bez skórki 50 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2 251,2 Białko ogółem [g] 53,9 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sód [mg] 978,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 56
	Dziecięca	Makaron na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Salata listki 20 g Owoc 70 g Pomidory bez skórki 70 g	Owoc 50 g	Zupa ogórkowa 350 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane 140 g Kompot 250 ml	Budyń na mleku 150 g	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Jabłko 50 g Pomidory bez skórki 50 g	Kefir 100 ml	Energia [kcal] 2 381,5 Białko ogółem [g] 66,1 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 2 644,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 63
2024-02-07 środa	Podstawowa	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Paszтет 50 g Salata listki 30 g Ogórek kiszony w plastrach 70 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Spaghetti bolognese 300 g Kompot 250 ml Jabłko 100 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidory 100 g	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2 272 Białko ogółem [g] 62,3 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 1 800,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 54,7
	Łatwo strawna	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Paszтет 50 g Salata listki 30 g Pomidory bez skórki 70 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Spaghetti bolognese 300 g Kompot 250 ml Jabłko 100 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2 148,5 Białko ogółem [g] 59,7 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sód [mg] 1 315,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 54,8

2024-02-07 środa	Cukrzycowa	Herbata b/c 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Paszтет 50 g Salata listki 30 g Ogórek kiszony w plastrach 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Spaghetti bolognese 300 g Kompot b/c 250 ml Jabłko 100 g	Jogurt naturalny 1szt 1 szt	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidory 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + salata) 65 g	Energia [kcal] 2 109,3 Białko ogółem [g] 65,7 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 265,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sód [mg] 1 529,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 22
	Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Polędwica miodowa 50 g Salata listki 30 g Pomidory bez skórki 70 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Spaghetti bolognese 300 g Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 100 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2 152,4 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sód [mg] 1 601 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 54,5
	Wizodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Polędwica miodowa 50 g Salata listki 30 g Pomidory bez skórki 70 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Spaghetti bolognese 300 g Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 100 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2 152,4 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sód [mg] 1 601 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 54,5
	Tzuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Polędwica miodowa 50 g Salata listki 30 g Pomidory bez skórki 70 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Spaghetti bolognese 300 g Kompot 250 ml Jabłko (gotowane) 100 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2 152,4 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sód [mg] 1 601 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 54,5
	Dziecięca	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Paszтет 50 g Salata listki 30 g Pomidory bez skórki 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Spaghetti bolognese 300 g Kompot 250 ml Jabłko 100 g	Jogurt owocowy 100 g	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidory bez skórki 100 g	Mus bananowy 100 g	Energia [kcal] 2 231,5 Białko ogółem [g] 63,6 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 1 363,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 63,8

2024-02-08 czwartek	Podstawowa	Ryż na mleku 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Rzodkiewka 90 g Owoc 70 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml Szynka duszona 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twaróg kostka 50 g Pomidory 50 g Ogórek kiszony w plastrach 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 212,4 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sód [mg] 1 486,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 38,5
	Łatwo strawna	Ryż na mleku 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml Szynka duszona 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Twaróg kostka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 107,9 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sód [mg] 966,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 42,4
	Cukrzycowa	Ryż na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Pomidory 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml Szynka duszona 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana 140 g Kompot b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Twaróg kostka 50 g Ogórek kiszony w plastrach 50 g Pomidory 50 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina 30g + sałata) 65 g	Energia [kcal] 2 251,8 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sód [mg] 1 148,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 44,5
	Wątrobowia	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml Szynka duszona 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Twaróg kostka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 124 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 1 152,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 48,8
	Wizodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml Szynka duszona 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Twaróg kostka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2 124 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 1 152,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 48,8

2024-02-08 czwartek	Trzuskowa							Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Polędwica sopocka 50 g Pomidory bez skórki 90 g Owoc 70 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml Szynka duszona 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g Masło 10 g Twaróg kostka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2124 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 1 152,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 48,8
	Dziecięca	Biszkopty 30 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml Szynka duszona 90 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 140 g Kompot 250 ml	Kisiel z jabłkiem 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g Masło 10 g Twaróg kostka 50 g Sałata listki 20 g Pomidory bez skórki 80 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Energia [kcal] 2267,9 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 998,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 68,5							