

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-04-08 poniedziałek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 50 g SZYNKA DROBIOWA* 50 g POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g MAKARON PEŁNOZIARNISTY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FAMILIJNA* 80 g PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK KISZONY TALARKI 30 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 534.2</b> <b>Białko ogółem [g] 124.3</b> <b>Tłuszcz [g] 75.4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 360.3</b> <b>Sód [mg] 3 280.9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26.8</b>
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g SZYNKA DROBIOWA* 50 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g MAKARON PENNE 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FAMILIJNA* 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt	<b>Energia [kcal] 1 982.3</b> <b>Białko ogółem [g] 121.1</b> <b>Tłuszcz [g] 75</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 215.7</b> <b>Sód [mg] 1 931.9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 13.8</b>
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 50 g SZYNKA DROBIOWA* 50 g POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml GULASZ WIEPRZOWY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 250 g MAKARON PEŁNOZIARNISTY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FAMILIJNA* 80 g PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK KISZONY TALARKI 30 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g	<b>Energia [kcal] 2 122</b> <b>Białko ogółem [g] 117.6</b> <b>Tłuszcz [g] 68</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 287.3</b> <b>Sód [mg] 3 508</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32.8</b>

2024-04-09 wtorek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 80 g OGÓREK KONSERWOWY 50 g SAŁATA MIX 5 g MUS JABŁKOWY B/CIUKRU (jabłka) 150 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, woszczyczna) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWICA DROBIOWA* 80 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g	<b>Energia [kcal] 2 670.4</b> <b>Białko ogółem [g] 118.9</b> <b>Tłuszcz [g] 93</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 355.3</b> <b>Sód [mg] 3 053</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32.2</b>
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 80 g SAŁATA MIX 5 g DŻEM OWOCOWY 1 szt MUS JABŁKOWY B/CIUKRU (jabłka) 150 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, woszczyczna) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWICA DROBIOWA* 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g	<b>Energia [kcal] 2 230.6</b> <b>Białko ogółem [g] 108.7</b> <b>Tłuszcz [g] 87.3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 259.6</b> <b>Sód [mg] 1 808.8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21.9</b>
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 80 g OGÓREK KONSERWOWY 50 g SAŁATA MIX 5 g MUS JABŁKOWY B/CIUKRU (jabłka) 150 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml PULPET DROBIOWO-WIEPRZOWY W SOSIE WŁASNYM 100/100g (kurczak, łopatka wp. jajka, mąka pszenna, bułka tarta, woszczyczna) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWICA DROBIOWA* 80 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 150 g	<b>Energia [kcal] 2 389.7</b> <b>Białko ogółem [g] 112.9</b> <b>Tłuszcz [g] 88.2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 306.4</b> <b>Sód [mg] 2 874.7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37.6</b>

2024-04-10 środa	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SER ŻÓŁTY 80 g POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml KASZA JĘCZMIENNA 200 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA Z INDYKA* 80 g OGÓREK ZIELONY TALÁRKI 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 340.3 <b>Białko ogółem [g]</b> 119.4 <b>Tłuszcz [g]</b> 79.8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308.2 <b>Sód [mg]</b> 2 591.8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24.8
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g DŻEM OWOCOWY 2 szt JABŁKO PARZONE 1 szt SAŁATA MIX 5 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml KASZA JĘCZMIENNA 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA Z INDYKA* 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 031.4 <b>Białko ogółem [g]</b> 103.7 <b>Tłuszcz [g]</b> 78.4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247 <b>Sód [mg]</b> 1 308.2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20.9
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SER ŻÓŁTY 80 g POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml KASZA JĘCZMIENNA 200 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA Z INDYKA* 80 g OGÓREK ZIELONY TALÁRKI 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 063 <b>Białko ogółem [g]</b> 113.9 <b>Tłuszcz [g]</b> 85.9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 240.6 <b>Sód [mg]</b> 2 519.2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34.3

2024-04-11 czwartek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FAMILIJNA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt SZCZYPIOREK 1 Por PAPRYKA ŚWIEŻA 35 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g CUKIER 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	<b>Energia [kcal] 2 851.9</b> <b>Białko ogółem [g] 117.3</b> <b>Tłuszcz [g] 98</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 352</b> <b>Sód [mg] 3 410.3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28</b>
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g DŻEM OWOCOWY 1 szt ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, masło) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 130 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 80 g KIELKI 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	<b>Energia [kcal] 2 438.9</b> <b>Białko ogółem [g] 109</b> <b>Tłuszcz [g] 88.6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 271.3</b> <b>Sód [mg] 1 821.3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24.9</b>
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FAMILIJNA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt SZCZYPIOREK 1 Por PAPRYKA ŚWIEŻA 35 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix salat, oliwki, ogórek zielony) 100 g	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 80 g POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	<b>Energia [kcal] 2 416.1</b> <b>Białko ogółem [g] 109.8</b> <b>Tłuszcz [g] 97.6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 258.6</b> <b>Sód [mg] 3 239.3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34</b>

2024-04-12 piątek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SER ŻÓŁTY 50 g SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 647.5 <b>Białko ogółem [g]</b> 119.5 <b>Tłuszcz [g]</b> 81.7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 397.5 <b>Sód [mg]</b> 2 466.8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43.3
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g DŻEM OWOCOWY 1 szt SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POŁĘDWICA DROBIOWA* 100 g SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 195.2 <b>Białko ogółem [g]</b> 98.2 <b>Tłuszcz [g]</b> 92.3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255.9 <b>Sód [mg]</b> 1 554.1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19.6
	Główno_Dietaz ogr: łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SER ŻÓŁTY 50 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 5 g SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM I RZODKIEWKĄ (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) 100 g SAŁATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por	<b>Energia [kcal]</b> 2 451.8 <b>Białko ogółem [g]</b> 120 <b>Tłuszcz [g]</b> 92.9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330 <b>Sód [mg]</b> 2 689.1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49.5

2024-04-13 sobota	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron)l 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g POMIDOR 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 30 g POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 100 ml KASZA GRYCZANA 200 g SUROWKA Z DWÓCH KAPUST (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej, cukier) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g RZÓDKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 579.9</b> <b>Białko ogółem [g] 130.9</b> <b>Tłuszcz [g] 73.7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 369.9</b> <b>Sód [mg] 1 983</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31.4</b>
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron)l 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA CODZIENNA* 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 100 ml KASZA JECZMIENNA 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 051.7</b> <b>Białko ogółem [g] 103.2</b> <b>Tłuszcz [g] 83.3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 240.8</b> <b>Sód [mg] 1 777.6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21.2</b>
	Główno_Dieta z ogr. ilości przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g POMIDOR 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 30 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 100 ml KASZA GRYCZANA 200 g SUROWKA Z DWÓCH KAPUST B/CUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej) 120 g	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 60 g RZÓDKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g	WAFELKI B/CUKRU 50 g	<b>Energia [kcal] 2 235.5</b> <b>Białko ogółem [g] 122.8</b> <b>Tłuszcz [g] 62.5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 322.4</b> <b>Sód [mg] 1 777.1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38</b>

2024-04-14 niedziela	Główno_Podstawowa	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt JAJKO GOTOWANE 1 szt BALERON DROBIOWY 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SZCZYPIOREK 1 Por MUS JABŁKOWY B/CIUKRU (jabłka) 100 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g SZYNKA CODZIENNA* 50 g POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 793.4 <b>Białko ogółem [g]</b> 116.8 <b>Tłuszcz [g]</b> 108.9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316.6 <b>Sód [mg]</b> 2 114.4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28.4
	Główno_Lekkostrawna	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt BALERON DROBIOWY 80 g DZEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g MUS JABŁKOWY B/CIUKRU (jabłka) 100 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g SZYNKA CODZIENNA* 50 g SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 566.3 <b>Białko ogółem [g]</b> 99 <b>Tłuszcz [g]</b> 125.2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 234.2 <b>Sód [mg]</b> 1 272.8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21.7
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt JAJKO GOTOWANE 1 szt BALERON DROBIOWY 80 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SZCZYPIOREK 1 Por MUS JABŁKOWY B/CIUKRU (jabłka) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CIUKRU (burak, olej) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały, koperek) 50 g SZYNKA CODZIENNA* 50 g POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 694.8 <b>Białko ogółem [g]</b> 118.8 <b>Tłuszcz [g]</b> 122.4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268.3 <b>Sód [mg]</b> 2 430.1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36.2
2024-04-15 poniedziałek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DROBIOWA KONSERWOWA* 50 g SER ŻÓŁTY 30 g POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SOS BOLONSKI Z WARZYWAMI (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g MAKARON ŚWIDERKI 200 g OGÓREK KISZONY TALARKI 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 80 g RZODKIEWKA TARTA 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GALARETKA OWOCOWA 150 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 593 <b>Białko ogółem [g]</b> 153.4 <b>Tłuszcz [g]</b> 77.8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321.3 <b>Sód [mg]</b> 3 156.5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26

2024-04-15 poniedziałek	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DROBIOWA KONSERWOWA* 50 g PASZTET 50 g SAŁATA MIX 5 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml GULASZ MIĘSNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g MAKARON ŚWIDERKI 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GALARETKA OWOCOWA 150 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 315.7 <b>Białko ogółem [g]</b> 140.9 <b>Tłuszcz [g]</b> 88.4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 240.6 <b>Sód [mg]</b> 1 622.4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24.4
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DROBIOWA KONSERWOWA* 50 g SER ŻÓŁTY 30 g POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 100 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SOS BOLONSKI Z WARZYWAMI (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g MAKARON ŚWIDERKI 200 g OGÓREK KISZONY TALARKI 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 80 g RZODKIEWKA TARTA 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por	<b>Energia [kcal]</b> 2 648 <b>Białko ogółem [g]</b> 142 <b>Tłuszcz [g]</b> 95.8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333.8 <b>Sód [mg]</b> 3 672.5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52.8
2024-04-16 wtorek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt PAPRYKA KONSERWOWA 40 g SAŁATA LODOWA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt		ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 120 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g KAPUSTA BIAŁA GOTOWANA (kapusta biała, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER BIAŁY KRAJANKA 50 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONYM OGÓRKIEM TARTE 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT OWOCOWY 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 327.4 <b>Białko ogółem [g]</b> 112.4 <b>Tłuszcz [g]</b> 75.1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317.1 <b>Sód [mg]</b> 2 740.8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24.1



2024-04-16 wtorek	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g MIOD 1 szt DŻEM OWOCOWY 1 szt SAŁATA LODOWA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BROKUŁOWA Z MAKARONEM (brokuł, makaron, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 120 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER BIAŁY KRAJANKA 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 002.5</b> <b>Białko ogółem [g] 92</b> <b>Tłuszcz [g] 68.1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 266.5</b> <b>Sód [mg] 1 761.4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17.6</b>
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FILET Z INDYKA 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt PAPRYKA KONSERWOWA 40 g SAŁATA LODOWA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	BUDYŃ B/CUKRU (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 120 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 50 g SER BIAŁY KRAJANKA 50 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONYM OGÓRKIEM TARTE 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g	<b>Energia [kcal] 2 104.1</b> <b>Białko ogółem [g] 110.1</b> <b>Tłuszcz [g] 76.6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 267.3</b> <b>Sód [mg] 2 900.9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29.2</b>
2024-04-17 środa	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWICA DROBIOWA* 50 g SER ŻÓŁTY 25 g CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 120 g SAŁATA MIX 5 g POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 789.1</b> <b>Białko ogółem [g] 129.2</b> <b>Tłuszcz [g] 102</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314.1</b> <b>Sód [mg] 3 284.6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25.1</b>

2024-04-17 środa	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA BARTNIKA 30 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 120 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 273.1 <b>Białko ogółem [g]</b> 110.8 <b>Tłuszcz [g]</b> 98.2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 204.7 <b>Sód [mg]</b> 1 510.8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWICA DROBIOWA* 50 g SER ŻÓŁTY 25 g CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, ziola) 120 g POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFELKI B/CUKRU 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 443.7 <b>Białko ogółem [g]</b> 125.1 <b>Tłuszcz [g]</b> 89.4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267.1 <b>Sód [mg]</b> 3 075.8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32.8
2024-04-18 czwartek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 50 g POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 40 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI (buraki, kapusta biała, ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna) 400 ml NALESNIKI Z PIECZARKAMI I SEREM ŻÓŁTYM (pieczarki, ser żółty, mąka pszenna, mleko, jajka, cebula) 3 szt SURÓWKA Z MARCHWI I CHRZANU (marchew, chrzan, maślanka, cukier) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FAMILIJNA* 80 g PAPRYKA KONSERWOWA 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JAŁKAMI (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	<b>Energia [kcal]</b> 2 496.9 <b>Białko ogółem [g]</b> 100.7 <b>Tłuszcz [g]</b> 74.3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 380.8 <b>Sód [mg]</b> 3 509.6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35.2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-18 czwartek	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 50 g POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 40 g JABŁKO PARZONE 1 szt SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml POTRAWKA Z UDZCA KURCZAKA (udziec z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka) 200 g RYŻ PARABOLICZNY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, masło) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanaka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FAMILIJNA* 80 g DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JAŁKAMI (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	<b>Energia [kcal]</b> 2 318.8 <b>Białko ogółem [g]</b> 91.6 <b>Tłuszcz [g]</b> 83.1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311.5 <b>Sód [mg]</b> 2 035.7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22.3
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 50 g POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 40 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI (buraki, kapusta biała, ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna) 400 ml POTRAWKA Z UDZCA KURCZAKA (udziec z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka) 200 g RYŻ PARABOLICZNY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I CHRZANU B/CIUKRU (marchew, chrzan, maślanka) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanaka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA FAMILIJNA* 80 g PAPRYKA KONSERWOWA 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JAŁKAMI B/CIUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	<b>Energia [kcal]</b> 2 455.6 <b>Białko ogółem [g]</b> 106.5 <b>Tłuszcz [g]</b> 86.5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342.4 <b>Sód [mg]</b> 3 135.2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43.4
2024-04-19 piątek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt JAJKO GOTOWANE 1 szt SER ŻÓŁTY 50 g RZODKIEWKA TARTA 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KREM DYNIOWA Z MAKARONEM ZACIERKA (dynia, makaron zacierka, marchew, pietruszka, seler, mleko, mąka pszenna) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYMKOWA WIEPRZOWA* 50 g POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 352.8 <b>Białko ogółem [g]</b> 101.6 <b>Tłuszcz [g]</b> 83.3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321.9 <b>Sód [mg]</b> 2 941.6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25.4
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DROBIOWA* 50 g SER BIAŁY 100 g DŻEM OWOCOWY 1 szt RUKOLA 2 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYMKOWA WIEPRZOWA* 80 g RUKOLA 2 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 008 <b>Białko ogółem [g]</b> 99.3 <b>Tłuszcz [g]</b> 81.4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 231.3 <b>Sód [mg]</b> 2 249.1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17.6

2024-04-19 piątek	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SER ŻÓŁTY 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt RZODKIEWKA TARTA 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYMKOWA WIEPRZOWA* 50 g POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g	<b>Energia [kcal] 2 163.4</b> <b>Białko ogółem [g] 101</b> <b>Tłuszcz [g] 96.9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 250.9</b> <b>Sód [mg] 2 895.5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31.7</b>
2024-04-20 sobota	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż)l 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g POMIDÓR 50 g SAŁATA MIX 5 g SZCZYPIOREK 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml KASZA PEĆZAK 200 g SURÓWKA COLESŁAW DROBNO SIEKANA (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt POŁĘDWICA DROBOWA* 80 g OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g		<b>Energia [kcal] 2 572.2</b> <b>Białko ogółem [g] 120.1</b> <b>Tłuszcz [g] 77.6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 361.9</b> <b>Sód [mg] 2 599.4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24.6</b>
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż)l 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml KASZA JĘCZMIENNA 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POŁĘDWICA DROBOWA* 80 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g		<b>Energia [kcal] 2 037.9</b> <b>Białko ogółem [g] 106.1</b> <b>Tłuszcz [g] 75.4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 245.1</b> <b>Sód [mg] 1 337.7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 16.3</b>

2024-04-20 sobota	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g SZCZYPIOREK 1 Por SAŁATA MIX 5 g POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml KASZA PECZAK 200 g SURÓWKĄ COLESŁAW DROBNO SIEKANA (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWICA DROBIOWA* 80 g OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por	<b>Energia [kcal] 2 143.6</b> <b>Białko ogółem [g] 115.7</b> <b>Tłuszcz [g] 78.9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 266.4</b> <b>Sód [mg] 2 679.7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33.6</b>
	2024-04-21 niedziela	Główno_Podstawowa	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt JAJKO GOTOWANE 1 szt SZYNKA DELIKATESOWA 50 g POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt SZCZYPIOREK 1 Por KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g SZYNKA BARTNIKA 50 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 639.5</b> <b>Białko ogółem [g] 128.9</b> <b>Tłuszcz [g] 90.7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 302.9</b> <b>Sód [mg] 2 523.9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24.9</b>
		Główno_Lekkostrawna	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DELIKATESOWA 50 g SZYNKA CODZIENNA* 50 g JABŁKO PARZONE 1 szt LIŚC SAŁATY 0.06 szt	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA BARTNIKA 50 g POMIDOROWY TWAROŻEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 388.2</b> <b>Białko ogółem [g] 116.9</b> <b>Tłuszcz [g] 103</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 220.6</b> <b>Sód [mg] 2 087.2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20.8</b>

2024-04-21 niedziela	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA DELIKATESOWA 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 150 g	ROSÓL Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CIUKRU (burak, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA BARTNIKA 50 g POMIDOROWY TWAROZEK (ser biały, passata pomidorowa) 100 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g	<b>Energia [kcal] 2 433.8</b> <b>Białko ogółem [g] 128.4</b> <b>Tłuszcz [g] 95.1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 249.2</b> <b>Sód [mg] 2 470.2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32.9</b>
----------------------	---	--	---	---	---	------------------------	---