

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2024-02-01 czwartek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWIÇA DROBIOWA* 50 g SER BIAŁY 50 g POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt MANDARYNKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g FASÓLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 80 g ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 793.7</b> <b>Białko ogółem [g] 123.9</b> <b>Tłuszcz [g] 93.3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 340.8</b> <b>Sód [mg] 2 748.7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28</b>
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWIÇA DROBIOWA* 50 g SER BIAŁY 50 g DŻEM OWOCOWY 1 szt KIEŁKI 2 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 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 SZYNKA GOTOWANA* 80 g ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 419</b> <b>Białko ogółem [g] 110.5</b> <b>Tłuszcz [g] 93.2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 254.2</b> <b>Sód [mg] 1 989.2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20.2</b>
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 50 g POLEDWIÇA DROBIOWA* 50 g POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt MANDARYNKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g FASÓLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA GOTOWANA* 80 g SAŁATKA SZWEDZKA 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g	<b>Energia [kcal] 2 613.4</b> <b>Białko ogółem [g] 125</b> <b>Tłuszcz [g] 102.5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 279.4</b> <b>Sód [mg] 2 779.5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32.1</b>

2024-02-02 piątek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SER ŻÓŁTY 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKA 50 g SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 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 DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 100 g SAŁATKA Z CZERWONEJ FASOLI, GROSZKU, KUKURYDZY I OGÓRKA KISZONEGO 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	HERBATNIKI 100G 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 957.6 <b>Białko ogółem [g]</b> 124.5 <b>Tłuszcz [g]</b> 95.6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 424.5 <b>Sód [mg]</b> 3 031.7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32.5
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWIÇA SOPOCKA* 50 g PASZTET 50 g SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml FILET Z RYBY GOTOWANY (filet rybny) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 100 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	HERBATNIKI 100G 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 314.6 <b>Białko ogółem [g]</b> 105.1 <b>Tłuszcz [g]</b> 75.8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321 <b>Sód [mg]</b> 1 941 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24.6
	Główno_Dieta z ogr. ilości przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SER ŻÓŁTY 50 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKA 50 g SAŁATA MIX 5 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt JAJKO GOTOWANE 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 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 DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt PASTA RYBNO-SEROWA (ryba, ser biały, zielona pietruszka) 100 g OGÓREK KISZONY 50 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATKA BROKUŁOWA Z JAJKIEM (brokuł, jajko) 100 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 365.1 <b>Białko ogółem [g]</b> 122 <b>Tłuszcz [g]</b> 93.6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288.5 <b>Sód [mg]</b> 2 693.9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37.1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-03 sobota	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 100 g SZYNKA FAMILIJNA* 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KRUPNIK Z RYŻU ( marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 120 g ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt PAPRYKARZ RYBNY (filet z ryby, ryż, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 605.6</b> <b>Białko ogółem [g] 121.7</b> <b>Tłuszcz [g] 83.5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 356.4</b> <b>Sód [mg] 2 327.7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26.6</b>
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 100 g SZYNKA FAMILIJNA* 50 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KRUPNIK Z RYŻU ( marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 120 g ZIEMIANKI 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 PAPRYKARZ RYBNY (filet z ryby, ryż, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 141.5</b> <b>Białko ogółem [g] 109.3</b> <b>Tłuszcz [g] 82.2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 249.3</b> <b>Sód [mg] 1 517.9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18.4</b>
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały, jogurt naturalny, zioła) 100 g SZYNKA FAMILIJNA* 50 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU ( marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 120 g ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt PAPRYKARZ RYBNY (filet z ryby, ryż, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy) 50 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK POMIDOROWY 0,2l 200 g	<b>Energia [kcal] 2 169.2</b> <b>Białko ogółem [g] 109.3</b> <b>Tłuszcz [g] 70.3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 297.5</b> <b>Sód [mg] 2 431.6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36.1</b>
2024-02-04 niedziela	Główno_Podstawowa	BULKI HOTELOWE 2SZT. 1 Por MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 50 g SER TOPIONY 0.5 szt POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYMKOWA WIEPRZOWA* 80 g PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g	<b>Energia [kcal] 2 780.3</b> <b>Białko ogółem [g] 113.3</b> <b>Tłuszcz [g] 103.8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 317.4</b> <b>Sód [mg] 2 961</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27.7</b>

2024-02-04 niedziela	Główno_Lekkostrawna	BULKI HOTELOWE 2SZT. 1 Por MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 80 g DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszką, kasza manna, zielona pietruszką) 400 ml KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g 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 TWAROŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 60 g SZYMKOWA WIEPRZOWA* 50 g SAŁATA MIX 5 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 789.1 <b>Białko ogółem [g]</b> 113.2 <b>Tłuszcz [g]</b> 102.1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313.9 <b>Sód [mg]</b> 2 067.9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23.9
	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	BULKA CIABATTA PELNOZIARNISTA 1 szt MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 80 g POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt	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 SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYMKOWA WIEPRZOWA* 80 g PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFELKI B/CIUKRU 100 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 582.1 <b>Białko ogółem [g]</b> 113.7 <b>Tłuszcz [g]</b> 93.5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284.7 <b>Sód [mg]</b> 2 676.4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29.8
2024-02-05 poniedziałek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA STAROPOLSKA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt SZCZYPIOREK 1 Por RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 200 g RYŻ PARABOLICZNY 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 SZYMKOWA DROBIOWA* 50 g SER ŻÓŁTY 50 g POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GALARETKA OWOCOWA 150 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 566.7 <b>Białko ogółem [g]</b> 143.6 <b>Tłuszcz [g]</b> 81.9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333 <b>Sód [mg]</b> 4 035.7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA STAROPOLSKA* 80 g DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml GULASZ MIĘSNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 250 g RYŻ PARABOLICZNY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYMKOWA DROBIOWA* 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> 2 099.5 <b>Białko ogółem [g]</b> 130.4 <b>Tłuszcz [g]</b> 67.5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 258 <b>Sód [mg]</b> 2 261 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21.8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-05 poniedziałek	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYŃKA STAROPOLSKA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt SZCZYPIOREK 1 Por RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKA 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 100 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 200 g RYŻ PARABOLICZNY 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 SZYŃKA DROBIOWA* 50 g SER ŻÓŁTY 50 g POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g	<b>Energia [kcal] 2 072.7</b> <b>Białko ogółem [g] 105.6</b> <b>Tłuszcz [g] 80.4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 259</b> <b>Sód [mg] 3 929.5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32</b>
	2024-02-06 wtorek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 80 g SAŁATA MIX 10 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SOCZEK B/CIUKRU 200ml 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BROKUŁOWO-KALAFIOROWA Z RYŻEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g 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 MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt PASZTET 100 g ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRUSZKA 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 721.9</b> <b>Białko ogółem [g] 110</b> <b>Tłuszcz [g] 102.9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 366.1</b> <b>Sód [mg] 2 651.8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33.8</b>
Główno_Lekkostrawna		ZUPA MLECZNA Z PŁATKA JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g SAŁATA MIX 10 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BROKUŁOWO-KALAFIOROWA Z RYŻEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt PASZTET 100 g ĆWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt DŻEM OWOCOWY 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 326.5</b> <b>Białko ogółem [g] 97.2</b> <b>Tłuszcz [g] 100.7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 281.9</b> <b>Sód [mg] 1 705.9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28.8</b>	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-06 wtorek	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 80 g ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por SALATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por	ZUPA BROKUŁOWO-KALAFIOROWA Z RYŻEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml SCHAB DUSZONY W SOSIE (schab wp., cebula, olej) 100 g ZIEMNIANKI 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 PASZTET 100 g CWIKŁA (buraki, jabłka) 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	GRUSZKA 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 466.2</b> <b>Białko ogółem [g] 111.2</b> <b>Tłuszcz [g] 107</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 286</b> <b>Sód [mg] 2 731.2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39.3</b>
2024-02-07 środa	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt PŁAT SZYŃKOWY 50 g CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 80 g ROSZPONKA 2 g MANDARYNKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIANKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (piers z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny) 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA (łopatka wp., marchew, pietruszka, zielona pietruszka, koncentrat pomidorowy) 80 g POLEDWICA DROBIOWA* 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 532.9</b> <b>Białko ogółem [g] 126.4</b> <b>Tłuszcz [g] 73.8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 367.4</b> <b>Sód [mg] 3 070.2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33.1</b>
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt PŁAT SZYŃKOWY 50 g MARMOLADA 100 g ROSZPONKA 2 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIANKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (piers z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g RYŻ PARABOLICZNY 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, 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 POLEDWICA DROBIOWA* 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 249.5</b> <b>Białko ogółem [g] 107.4</b> <b>Tłuszcz [g] 72.1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308.5</b> <b>Sód [mg] 1 522.5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19.7</b>

2024-02-07 środa	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt PŁAT SZYNKOWY 80 g CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g ROSZPONKA 2 g MANDARYNKI 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko) 400 ml FILET Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE (piers z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g RYŻ WIELOZIARNYSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny) 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 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 POŁĘDWICA DROBOWA* 50 g OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g	<b>Energia [kcal] 2 399.8</b> <b>Białko ogółem [g] 133.7</b> <b>Tłuszcz [g] 87.3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 306.8</b> <b>Sód [mg] 3 642.7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43</b>
	2024-02-08 czwartek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt PASZTET 50 g SER ŻÓŁTY 50 g POMIDOR 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 SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml KASZA JĘCZMIENNA 200 g SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, cukier) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml PAŃCZEK 1 szt	CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt PŁAT SZYNKOWY 50 g TWARÓŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 941.5</b> <b>Białko ogółem [g] 140.4</b> <b>Tłuszcz [g] 113.3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 360.8</b> <b>Sód [mg] 2 731</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25.1</b>
Główno_Lekkostrawna		ZUPA MLECZNA Z PŁATKA OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt PASZTET 100 g SZYNKA FAMILIJNA* 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 SZARPANA WIEPRZOWINA (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml KASZA JĘCZMIENNA 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml PAŃCZEK 1 szt	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt PŁAT SZYNKOWY 50 g TWARÓŻEK (ser biały, jogurt naturalny) 100 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 690.3</b> <b>Białko ogółem [g] 132.7</b> <b>Tłuszcz [g] 126.7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 264</b> <b>Sód [mg] 2 283</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18.5</b>	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-09 piątek	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX 10 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (filet rybny, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 120 g ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 100 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml SZARPANA WIEPRZOWINA (topatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml KASZA JĘCZMIENNA 200 g SUROWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ B/CUKRU (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt PLAT SZYNKOWY 50 g OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt., masło 10g) 1 Por	<b>Energia [kcal] 2 209.2</b> <b>Białko ogółem [g] 120.7</b> <b>Tłuszcz [g] 93.4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 248.8</b> <b>Sód [mg] 3 176.1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32</b>
	Główno_Lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWIÇA SOPOCKA* 100 g DŻEM OWOCOWY 2 szt SAŁATA MIX 10 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml FILET Z RYBY GOTOWANY (filet rybny) 120 g ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml FILET Z RYBY GOTOWANY (filet rybny) 120 g ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 120 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 130 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały, jogurt naturalny, zielona pietruszka) 120 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt	GRZESIEK B/CZEKOLADY 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 008.2</b> <b>Białko ogółem [g] 100.9</b> <b>Tłuszcz [g] 61.5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 282.3</b> <b>Sód [mg] 1 523.3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22.6</b>



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-09 piątek	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt PASTA JAŁECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX 10 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SALAŁKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 100 g	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 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/CIUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM (ser biały, jogurt naturalny, szczypiorek) 100 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por	<b>Energia [kcal] 2 450.1</b> <b>Białko ogółem [g] 116.9</b> <b>Tłuszcz [g] 102.3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 305.3</b> <b>Sód [mg] 2 420.2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42.6</b>
	2024-02-10 sobota	Główno_Podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 50 g SER ŻÓŁTY 50 g POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml PULPET WIEPRZÓWY (łopatka wp., angielka, jajka) 120 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml 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 SER BIAŁY 100 g SZYNKA GOTOWANA* 50 g SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g	<b>Energia [kcal] 2 787.8</b> <b>Białko ogółem [g] 127.4</b> <b>Tłuszcz [g] 96.1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 361</b> <b>Sód [mg] 2 933.3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23.9</b>
Główno_Lekkostrawna		ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 80 g LIŚC SAŁATY 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt MIÓD 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml PULPET WIEPRZÓWY (łopatka wp., angielka, jajka) 120 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, 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 GOTOWANA* 50 g SER BIAŁY 100 g SAŁATA MIX 5 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g	<b>Energia [kcal] 2 414.7</b> <b>Białko ogółem [g] 106</b> <b>Tłuszcz [g] 89.3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 296.3</b> <b>Sód [mg] 1 925.4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18.9</b>	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-10 sobota	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 50 g SER ŻÓŁTY 50 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ ( marchew, seler, pietruszką, kasza jęczmienna) 400 ml PULPET WIEPRZÓWY (łopatka wp., angielka, jajka) 120 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SUROWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt SER BIAŁY 100 g SZYNKA GOTOWANA* 50 g SAŁATA MIX 5 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SALAATKA BROKUŁOWA Z JAJKIEM (brokuł, jajko) 100 g	<b>Energia [kcal] 2 172</b> <b>Białko ogółem [g] 117</b> <b>Tłuszcz [g] 85.5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 255.8</b> <b>Sód [mg] 2 708.5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36.8</b>
	2024-02-11 niedziela	Główno_Podstawowa	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml CHLEB MIESZANY 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWIĆA DROBIOWA* 50 g PASZTET 70 g OGÓREK KISZONY 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA 1 szt	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 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 CODZIENNA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	POMARAŃCZA 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 807.8</b> <b>Białko ogółem [g] 120.4</b> <b>Tłuszcz [g] 102.2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 334.6</b> <b>Sód [mg] 3 833</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33.3</b>
Główno_Lekkostrawna		KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt POLEDWIĆA DROBIOWA* 50 g PASZTET 70 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszką, kasza manna, zielona pietruszką) 400 ml KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g MASŁO 10g 1 szt SZYNKA CODZIENNA* 80 g SAŁATA MIX 5 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTKA KRUCHE Z DŻEMEM 60 g	<b>Energia [kcal] 2 617.2</b> <b>Białko ogółem [g] 108.7</b> <b>Tłuszcz [g] 110.7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 271.8</b> <b>Sód [mg] 2 468.5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25.2</b>	

2024-02-11 niedziela	Główno_Dieta z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CHLEB GRAHAM 100 g MASŁO 10g 1 szt POŁĘDWICA DROBIOWA* 50 g PASZTET 70 g OGÓREK KISZONY 100 g LIŚĆ SAŁATY 0.06 szt GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por	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 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 CODZIENNA* 50 g JAJKO GOTOWANE 1 szt POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 734.5</b> <b>Białko ogółem [g] 126.8</b> <b>Tłuszcz [g] 109.4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 300.9</b> <b>Sód [mg] 3 843.1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41.3</b>
----------------------	---	---	--	--	--	------------------	--