

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-21 wtorek	podstawowa	graham 100 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g herbata 200 ml szynka konserwowa 40 g ogórek kiszony 50 g owsianka 300 ml (GLU) sałata porcja 15 g	kapuśniak (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR, SO2) mus jabłkowy 150 g ryż na sypko 200 g (MLE) Kefir naturalny 200g 200 g mięta 200 g	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g herbata 200 ml krakowska 40 g papryka świeża 50 g sałata porcja 15 g	mandarynka 1 szt
2024-05-22 środa	podstawowa	chałka 100 g (GLU, JAJ, MLE) Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g kakao 200 ml serek z owocami do chałki 100 g (MLE) Banan 100 g	koperkowa z ziemniakami (mroż) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) żeberko duszone w sosie 150 g (GLU, MLE) kasza gryczana 200 g marchewka z kukurydzą 100 g (GLU, MLE)	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g herbata 200 ml sałatka z makaronu pełnoziarnistego, szynki, selera konserwowego i kukurydzy 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR) sałata porcja 15 g ser topiony w plastrach 1 szt 16,25 g	jogurt naturalny 150 g 150 g
2024-05-23 czwartek	podstawowa	graham 100 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g herbata 200 ml owsianka 300 ml (GLU) ser żółty 40 g (MLE) ogórek zielony 100 g szynka drobiowa 20 g sałata porcja 15 g miód pszczele 25 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) udko opiekane 150 g fasolka szparagowa 100 g (MLE) ziemniaki gotowane 200 g jogurt naturalny 150 g 150 g kompot wieloowocowy 200 ml	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g herbata 200 ml szynka konserwowa 40 g papryka świeża 100 g sałata porcja 15 g sałata porcja 15 g	jabłko 1 szt
2024-05-24 piątek	podstawowa	Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g herbata 200 ml pieczywo 100 g (GLU) jajecznica z cebulką i szczypiorem 100 g (GLU, JAJ, SO2) pomidor 100 g sałata porcja 15 g zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ) Dżem porcjowany 25 g	barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SO2) sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE, SO2) kasza gryczana 200 g surówka z młodej kapusty 100 g (JAJ, GOR) maślanka 200 g (MLE) kompot wieloowocowy 200 ml	graham 100 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g herbata 200 ml paprykarz lekki rybny z warzywami, pomidorami i ryżem (wł_mroż) 100 g (RYB, SO2) ogórek konserwowy 50 g sałata porcja 15 g	Sok NFC 200 ml
2024-05-25 sobota	podstawowa	graham 100 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g pasta z wędliny z zieleniną 50 g kakao 200 ml jogurt naturalny 150 g 150 g papryka świeża 100 g	kukurydzianka (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) potrawka wieprzowa 150 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g brokuły gotowane 100 g (MLE) kompot wieloowocowy 200 ml	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g herbata 200 ml ser żółty 40 g (MLE) ogórek zielony 100 g sałata porcja 15 g	Banan 100 g

SUMA		
2024-05-21 wtorek	podstawowa	Energia [kcal] 2 072,9 Białko ogółem [g] 56,5 Tłuszcz [g] 53,5 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 45,0 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Cukry proste [g] 52,3 Sód [mg] 3 741,3 Błonnik pokarmowy [g] 23
2024-05-22 środa	podstawowa	Energia [kcal] 2 616,3 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 99,9 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 376 Cukry proste [g] 54,5 Sód [mg] 4 963,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
2024-05-23 czwartek	podstawowa	Energia [kcal] 2 583 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 89,5 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Cukry proste [g] 58,7 Sód [mg] 5 417,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
2024-05-24 piątek	podstawowa	Energia [kcal] 2 605 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 78,5 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 357,5 Cukry proste [g] 60,1 Sód [mg] 6 675,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
2024-05-25 sobota	podstawowa	Energia [kcal] 2 149,7 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 68 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 304,4 Cukry proste [g] 48,4 Sód [mg] 6 007,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-26 niedziela	podstawowa	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcjowe 15 g Dżem porcjowany 25 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) twarożek 60 g (MLE) rzodkiewka 60 g sałata porcja 15 g	Szpinakowa z ryżem (włoszcz) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g kompot wieloowocowy 200 ml udko opiekane 140 g mizeria 100 g (MLE)	graham 100 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcjowe 15 g krakowska 50 g herbata 200 ml ogórek konserwowy 50 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g
2024-05-27 poniedziałek	podstawowa	bułka grahamka 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcjowe 15 g herbata 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) sałata porcja 15 g pasta z sera i wędliny z zieleciną 100 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR)	fasolowa (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR, SO2) kompot wieloowocowy 200 ml filet drobiowy gotowany 90 g (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (MLE) sałata z jogurtem 60 g Sok NFC 200 ml sos paprykowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SO2)	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcjowe 15 g herbata 200 ml musztarda 20 g (GOR) pomidor 100 g sałata porcja 15 g szynka drobiowa 40 g	jabłko 1 szt
2024-05-28 wtorek	podstawowa	chałka 100 g (GLU, JAJ, MLE) Masło ekstra jednoporcjowe 15 g Dżem porcjowany 25 g kakao 200 ml jogurt naturalny 150 g 150 g Banan 100 g	Botwinka (mroż) 400 ml (GLU) kompot wieloowocowy 200 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z cieciorką 300 g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SO2) jabłko 1 szt surówka z młodej kapusty 100 g (JAJ, GOR)	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcjowe 15 g krakowska 40 g herbata 200 ml ogórek zielony 100 g pasta z cieciorki 80 g (MLE, SO2) sałata porcja 15 g	jabłko 1 szt
2024-05-29 środa	podstawowa	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcjowe 15 g twarożek z cebulką 80 g (MLE, SO2) herbata 200 ml budyniowa 300 ml (MLE) sałata porcja 15 g mandarynka 1 szt rzodkiewka 40 g	kalafiorowa z ziemniakami (warzywa) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy 200 ml ser do makaronu 100 g (MLE) jabłko 1 szt makaron gotowany 200 g (GLU)	graham 100 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcjowe 15 g herbata 200 ml ogórek kiszony 100 g Sałatka gyrosowa 1 porcja 180 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2)	Sok NFC 200 ml
2024-05-30 czwartek	podstawowa	graham 100 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcjowe 15 g polędwica drobiowa 40 g Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) herbata 200 ml ogórek kiszony 50 g sałata porcja 15 g	kukurydzianka (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) karczek panierowany 80 g (GLU, JAJ) kompot wieloowocowy 200 ml kasza gryczana 200 g sałata z jogurtem 60 g	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcjowe 15 g herbata 200 ml jabłko 1 szt ser żółty 40 g (MLE) pomidor 100 g	jogurt naturalny 150 g 150 g

SUMA		
2024-05-26 niedziela	podstawowa	Energia [kcal] 2 416 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 78,5 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Cukry proste [g] 43,7 Sód [mg] 8 315,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
2024-05-27 poniedziałek	podstawowa	Energia [kcal] 2 294,4 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 53,1 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 41,4 Węglowodany ogółem [g] 361,4 Cukry proste [g] 43,7 Sód [mg] 5 780,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
2024-05-28 wtorek	podstawowa	Energia [kcal] 2 642,2 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 67,1 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 40,0 Węglowodany ogółem [g] 437,7 Cukry proste [g] 68,9 Sód [mg] 10 238,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,3
2024-05-29 środa	podstawowa	Energia [kcal] 2 970 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 102,4 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 355,2 Cukry proste [g] 63,5 Sód [mg] 4 424,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
2024-05-30 czwartek	podstawowa	Energia [kcal] 2 523,5 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 89,8 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Cukry proste [g] 45,5 Sód [mg] 6 666,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-31 piątek	podstawowa	graham 100 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g herbata 200 ml budyniowa 300 ml (MLE) pasta z jaj z koperkiem 80 g (JAJ , MLE) papryka świeża 100 g sałata porcja 15 g Dżem porcjowany 25 g	krupnik z kaszy jęczmiennej (mroż) 400 ml (GLU , SEL , GOR) śledź pod pierzynką 200 g (RYB , MLE , SO2) ziemniaki gotowane 200 g Sok NFC 200 ml kompot wieloowocowy 200 ml	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ , SEL , GOR , SO2) ogórek kiszony 100 g sałata porcja 15 g herbata 200 ml ser topiony w plastrach 2 szt 32,5 g	jabłko 1 szt

SUMA		
2024-05-31 piątek	podstawowa	<p>Energia [kcal] 2 251,9 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 68,1 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Cukry proste [g] 50,3 Sód [mg] 10 246,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7</p>