

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-11 sobota	podstawowa	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcjowe 15 g 15 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) polędwica drobiowa 40 g papryka konserwowa 50 g sałata porcja 15 g	zalewajka 400 ml (GLU, SO2) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) makaron z kurczakiem, warzywami i szpinakiem 300 g (GLU, SEL, SO2) jabłko 1 szt	szynka konserwowa 40 g graham 100 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcjowe 15 g 15 g herbata 200 ml ogórek zielony 100 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g
2024-05-12 niedziela	podstawowa	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcjowe 15 g 15 g Dżem porcjowany 25 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) twarożek 60 g (MLE) pomidor 100 g sałata porcja 15 g	brokułowa z makaronem (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) udko opiekane 140 g sałata z jogurtem 60 g (MLE)	graham 100 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcjowe 15 g 15 g krakowska 50 g herbata 200 ml ogórek kiszony 100 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g
2024-05-13 poniedziałek	podstawowa	bułka grahamka 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcjowe 15 g 15 g pasta z sera i wędliny z zieleniną 100 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR) herbata 200 ml makaron na mleku 300 ml (GLU) papryka świeża 100 g sałata porcja 15 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) kisiel do picia z jabłuszkiem 200 ml kapusta młoda gotowana z koperkiem 200 g (GLU, MLE) kopytka z okrasą 200 g (GLU, JAJ)	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcjowe 15 g 15 g herbata 200 ml parówka drobiowa na ciepło 80 g ketchup 20 g pomidor 100 g sałata porcja 15 g	Kefir naturalny 200g 200 g
2024-05-14 wtorek	podstawowa	chałka 100 g (GLU, JAJ, MLE) Masło ekstra jednoporcjowe 15 g 15 g Dżem porcjowany 25 g kakao 200 ml jogurt naturalny 150 g 150 g ser biały 60 g (MLE)	ryżowa z zieleniną 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) kompot wielowocowy 200 ml ziemniaki gotowane 200 g fasolka po bretońsku 300 g (GLU, SO2) jabłko 1 szt	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcjowe 15 g 15 g krakowska 40 g herbata 200 ml ogórek kiszony 50 g sałata porcja 15 g	Banan 100 g
2024-05-15 środa	podstawowa	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcjowe 15 g 15 g twarożek z cebulką 80 g (MLE, SO2) kakao 200 ml rzodkiewka 60 g sałata porcja 15 g	Zupa rybna 400 ml (GLU, RYB, ORZ, SEL, GOR) kompot wielowocowy 200 ml papryka z farszem mięsno-ryżowo-warzywnym 250 g (GLU, JAJ) jabłko 1 szt sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g	graham 100 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcjowe 15 g 15 g herbata 200 ml galaretkadrobiowo-wieprzowa 150 g (SEL) ogórek kiszony 100 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g

SUMA		
2024-05-11 sobota	podstawowa	Energia [kcal] 2 165,1 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 55,2 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Cukry proste [g] 41,1 Sód [mg] 3 331,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
2024-05-12 niedziela	podstawowa	Energia [kcal] 2 264,6 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 79,2 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Cukry proste [g] 44,3 Sód [mg] 4 565,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
2024-05-13 poniedziałek	podstawowa	Energia [kcal] 2 439 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 84,3 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 374,6 Cukry proste [g] 41,5 Sód [mg] 7 492,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
2024-05-14 wtorek	podstawowa	Energia [kcal] 2 363,9 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 58,7 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 42,3 Węglowodany ogółem [g] 396,9 Cukry proste [g] 59,0 Sód [mg] 3 502,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
2024-05-15 środa	podstawowa	Energia [kcal] 2 662,9 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 70 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 376,5 Cukry proste [g] 44,6 Sód [mg] 4 357,8 Błonnik pokarmowy [g] 38

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-16 czwartek	podstawowa	graham 100 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g ser żółty 40 g (MLE) herbata 200 ml owsianka 300 ml (GLU) ogórek zielony 100 g sałata porcja 15 g	pomidorowa z makaronem (mroż) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g kompot wielowocowy 200 ml udko opiekane 150 g mizeria 150 g (MLE)	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g szynka drobiowa 40 g herbata 200 ml papryka świeża 100 g sałata porcja 15 g	Sok NFC 200 ml
2024-05-17 piątek	podstawowa	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g herbata 200 ml zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ) pasta z jaj z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) pomidor 100 g sałata porcja 15 g ser topiony w plastrach 1 szt 16,25 g	szpinakowa z ziemniakami (włoszcz) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) leczo z kiełbasą 250 ml (GLU, SO2) ryż na sypko 200 g (MLE) maślanka 200 g (MLE)	paprykarz lekki rybny z warzywami, pomidorami i ryżem (wł mroż) 100 g (RYB, SO2) graham 100 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g herbata 200 ml ogórek zielony 100 g sałata porcja 15 g	Banan 100 g
2024-05-18 sobota	podstawowa	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) ogórek kiszony 50 g ser żółty 40 g (MLE) sałata porcja 15 g	brokułowa z ziemniakami lekka (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) kasza gryczana 200 g kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) pulpet gotowany 90 g (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR) sos pieczarkowy lekki 100 g (GLU, MLE) surówka z jarzyn mieszanych 100 g (JAJ, SEL, GOR)	szynka drobiowa 40 g pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g herbata 200 ml jogurt naturalny 150 g 150 g sałata porcja 15 g	jabłko 1 szt
2024-05-19 niedziela	podstawowa	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) szynka konserwowa 40 g pomidor 100 g sałata porcja 15 g	rosół z makaronem 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) udko opiekane 140 g sałata z jogurtem 60 g (MLE)	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g herbata 200 ml baleron 40 g ogórek kiszony 100 g sałata porcja 15 g	jabłko 1 szt
2024-05-20 poniedziałek	podstawowa	graham 100 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g herbata 200 ml połędwica drobiowa 40 g kasza kukurydziana na mleku 300 g papryka świeża 100 g sałata porcja 15 g	kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) ziemniaki gotowane 200 g pieczarkowa z kaszą 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) gulasz z wołowiny 180 g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SO2) sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR, SO2)	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednoporcyjne 15 g 15 g herbata 200 ml szynka drobiowa 40 g papryka świeża 100 g sałata porcja 15 g Dżem porcjowany 25 g	jogurt naturalny 150 g 150 g

SUMA		
2024-05-16 czwartek	podstawowa	Energia [kcal] 2 582,2 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 84,1 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Cukry proste [g] 42,1 Sód [mg] 4 555,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
2024-05-17 piątek	podstawowa	Energia [kcal] 2 804,2 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 75,4 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 366,3 Cukry proste [g] 53,8 Sód [mg] 7 306 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
2024-05-18 sobota	podstawowa	Energia [kcal] 2 131,6 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 82,6 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Cukry proste [g] 42,8 Sód [mg] 6 219,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
2024-05-19 niedziela	podstawowa	Energia [kcal] 2 140,3 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 73,3 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Cukry proste [g] 41,7 Sód [mg] 5 197,4 Błonnik pokarmowy [g] 23
2024-05-20 poniedziałek	podstawowa	Energia [kcal] 2 038,7 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 60,9 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 43,0 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Cukry proste [g] 50,9 Sód [mg] 4 977,8 Błonnik pokarmowy [g] 31