

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-01 środa	podstawowa	Masło ekstra jednorpcjowe 15 g 15 g kakao 200 ml Dżem porcjowany 25 g chałka 50 g (GLU, JAJ, MLE) angielka 100 50 g (GLU) ser biały 80 g (MLE) sałata porcja 15 g	jarzynowa z zacierka (mroż) delikatna 400 ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR) pulpet drobiowo-wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy 200 ml ryż na sypko 200 g (MLE) sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) brokuły gotowane 100 g (MLE)	Masło ekstra jednorpcjowe 15 g 15 g herbata 200 ml graham 100 100 g (GLU) poledwica miodowa wp 40 g papryka świeża 100 g sałata porcja 15 g	Sok NFC pomidorowy 200 ml
2024-05-02 czwartek	podstawowa	graham 100 100 g (GLU) Masło ekstra jednorpcjowe 15 g 15 g poledwica drobiowa 40 g Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) herbata 200 ml ogórek kiszony 50 g twarożek z pomidorami 50 g (MLE) sałata porcja 15 g	pomidorowa z ryżem (mroż) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) łopatka gotowana 90 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy 200 ml kasza jęczmienna 200 g (GLU) sałata z jogurtem 60 g (MLE) sos pieczarkowy lekki 100 g (GLU, MLE)	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednorpcjowe 15 g 15 g szynka konserwowa 40 g herbata 200 ml papryka świeża 50 g sałata porcja 15 g ser topiony w plastrach 2 szt 32,5 g	jabłko 1 szt
2024-05-03 piątek	podstawowa	graham 100 100 g (GLU) Masło ekstra jednorpcjowe 15 g 15 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) jajo z groszkiem i majonezem 150 g (JAJ, GOR) jogurt naturalny 150 g 150 g sałata porcja 15 g	barszcz czerwony z makaronem (mroż) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) ryba panierowana (miruna) 90 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 200 g surówka z kapusty kiszzonej 120 g (SEL, SO2)	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednorpcjowe 15 g 15 g herbata 200 ml ser żółty 40 g (MLE) pomidor 50 g sałata porcja 15 g	mandarynka 1 szt
2024-05-04 sobota	podstawowa	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednorpcjowe 15 g 15 g pasta z sera i wędliny z zieloną 100 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) sałata porcja 15 g	manna na jarzynach (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) schab duszony 90 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy 200 ml ziemniaki gotowane 200 g brokuły gotowane 150 g (MLE) sos cebulowy 50 g (GLU, SO2)	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednorpcjowe 15 g 15 g śledź w oliwie z cebulką 100 g (RYB, SO2) herbata 200 ml sałata porcja 15 g	Sok NFC 200 ml
2024-05-05 niedziela	podstawowa	angielka 100 100 g (GLU) Masło ekstra jednorpcjowe 15 g 15 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) sałata porcja 15 g baleron 40 g papryka świeża 100 g ser topiony w plastrach 2 szt 32,5 g	ryżowa z zieloną (mroż) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) łopatka gotowana 90 g (GLU, ORZ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy 200 ml ziemniaki gotowane 200 g pólsurówka 100 g sos chrzanowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SO2)	graham 100 100 g (GLU) Masło ekstra jednorpcjowe 15 g 15 g szynka drobiowa 40 g herbata 200 ml papryka świeża 100 g sałata porcja 15 g	jabłko 1 szt
2024-05-06 poniedziałek	podstawowa	bułka grahamka 100 g (GLU) Masło ekstra jednorpcjowe 15 g 15 g pasta rybna z twarogiem i pomidorami 120 g (MLE, SO2) herbata 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) sałata porcja 15 g Kefir naturalny 200g 200 g	Brukselkowa z ryżem (mroż) 400 ml (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy 200 ml potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 200 g sałatka z buraczków 100 g	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednorpcjowe 15 g 15 g herbata 200 ml kielbasa z rusztu z cebulką 120 g (SO2) papryka świeża 100 g sałata porcja 15 g	Banan 1 g

SUMA		
2024-05-01 środa	podstawowa	Energia [kcal] 2 229,9 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 57,2 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Cukry proste [g] 57,8 Sód [mg] 5 310,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
2024-05-02 czwartek	podstawowa	Energia [kcal] 2 469,6 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 85,1 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 39,8 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Cukry proste [g] 49,9 Sód [mg] 6 190,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
2024-05-03 piątek	podstawowa	Energia [kcal] 2 515,2 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 90 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Cukry proste [g] 60,3 Sód [mg] 5 165,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
2024-05-04 sobota	podstawowa	Energia [kcal] 2 252,5 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 91 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 269,7 Cukry proste [g] 45,6 Sód [mg] 11 089,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
2024-05-05 niedziela	podstawowa	Energia [kcal] 2 132,8 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 84,1 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Cukry proste [g] 51,2 Sód [mg] 5 048,7 Błonnik pokarmowy [g] 29
2024-05-06 poniedziałek	podstawowa	Energia [kcal] 2 757,8 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 100,7 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Cukry proste [g] 59,6 Sód [mg] 6 039,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,2

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-07 wtorek	podstawowa	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednorcじowe 15 g 15 g Dżem porcjowany 25 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU) twarożek 60 g (MLE) sałata porcja 15 g	kukurydzianka (mroz) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 200 g kompot wielooowocowy 200 ml udko opiekane 140 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g (JAJ, GOR) jabłko 1 szt	graham 100 100 g (GLU) Masło ekstra jednorcじowe 15 g 15 g pasztet warzywny lekki 120 g (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR) herbata 200 ml ogórek konserwowy 50 g sałata porcja 15 g	jogurt naturalny 150 g 150 g
2024-05-08 środa	podstawowa	jajecznica ze szczypiorkiem 115 g (GLU, JAJ) Masło ekstra jednorcじowe 15 g 15 g graham 100 100 g (GLU) papryka świeża 100 g herbata 200 ml kasza kukurydziana na mleku 300 g sałata porcja 15 g	grochówka (mroz) 400 ml (GLU) wątróbka drobiowa z cebulką 120 g (GLU, SO2) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z kapusty kiszzonej 100 g (SEL, SO2)	Masło ekstra jednorcじowe 15 g 15 g herbata 200 ml graham 100 100 g (GLU) poledwica drobiowa 40 g jogurt naturalny 150 g 150 g sałata porcja 15 g ogórek zielony 100 g	jabłko 1 szt
2024-05-09 czwartek	podstawowa	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednorcじowe 15 g 15 g twarożek z koperkiem 100 g (MLE) herbata 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU) sałata porcja 15 g rzodkiewka 60 g	Szpinakowa z ryżem (włoszcz) 400 ml (GLU, ORZ, SEL, GOR) schab panierowany 90 g (GLU, JAJ) kompot wielooowocowy 200 ml ziemniaki gotowane 200 g sałata z jogurtem 60 g (MLE)	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednorcじowe 15 g 15 g pasta z cieciorki 80 g (MLE, SO2) herbata 200 ml ogórek kiszony 100 g sałata porcja 15 g	Banan 100 g
2024-05-10 piątek	podstawowa	graham 100 100 g (GLU) Masło ekstra jednorcじowe 15 g 15 g herbata 200 ml ser żółty 52 g (MLE) budyńniowa 300 ml (MLE) pomidor 50 g sałata porcja 15 g	krupnik z kaszy jęczmiennej (mroz) 400 ml (GLU, SEL, GOR) jajko 2 szt. 100 g (JAJ) sos chrzanowy 100 g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SO2) ziemniaki gotowane 200 g marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) kompot 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	pieczywo 100 g (GLU) Masło ekstra jednorcじowe 15 g 15 g herbata 200 ml paprykarz lekki rybny z warzywami, pomidorami i ryżem (wł. mroz) 100 g (RYB, SO2) papryka konserwowa 50 g sałata porcja 15 g	mandarynka 1 szt

SUMA		
2024-05-07 wtorek	podstawowa	Energia [kcal] 2 339,3 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 76,5 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Cukry proste [g] 49,2 Sód [mg] 5 524,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
2024-05-08 środa	podstawowa	Energia [kcal] 2 966,9 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 86,4 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Cukry proste [g] 51,8 Sód [mg] 4 777,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,8
2024-05-09 czwartek	podstawowa	Energia [kcal] 2 919,4 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 132,4 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 372,8 Cukry proste [g] 63,4 Sód [mg] 4 876,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,4
2024-05-10 piątek	podstawowa	Energia [kcal] 2 357,7 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 70,9 Nasycone kwasy tłuszczowe [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 327 Cukry proste [g] 53,5 Sód [mg] 4 150 Błonnik pokarmowy [g] 33,9