

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 19.11.2023 - 28.11.2023

		śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA	
19.11.2023	poniedziałek	podstawowa	zupa mleczna z kaszą kujurydzianą (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i ryby (soj,gor,ml,r) 70gr sałata zielona 35gr szczypior 20gr	przecier warzywny 1 porcja	zupa pomidorowa z makaronem (ml, psz, s, j) 350ml ziemniaki (ml) 300gr gulasz z mięsa wołowego (ml, psz) 130ml surówka z kapusty, jabłka, marchewki (s) 150gr kompot z owoców z cukrem 250ml	jogurt naturalny (ml) 150 gr	kawa z mlekiem (ml) 250ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka gotowana 50gr papryka czerwona 120gr	Wartość energetyczna: 2124kcal Białko: 87gr Tłuszcze: 66gr Węglowodany: 295gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 9gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszą kujurydzianą (ml) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i ryby (soj,gor,ml,r) 70gr sałata zielona 40gr szczypior 20gr	jabłko pieczone około 180gr	zupa pomidorowa z makaronem (ml, psz, s, j) 350ml ziemniaki (ml) 300gr potrawka z fileta drobiowego (ml, psz) 130ml bukiet z jarzyn (s,ml) 100gr kompot z owoców z cukrem 250ml	jogurt naturalny (ml) 150 gr	kawa z mlekiem (ml) 250ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka gotowana 50gr pomidor 120gr	Wartość energetyczna: 2150kcal Białko: 90gr Tłuszcze: 65gr Węglowodany: 300gr Błonnik pokarmowy: 30gr Sól: 8gr	
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszą kujurydzianą (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i ryby (soj,gor,ml,r) 70gr sałata zielona 35gr szczypior 20gr	przecier warzywny 1 porcja	zupa pomidorowa z makaronem (ml, psz, s, j) 350ml ziemniaki (ml) 300gr gulasz z mięsa wołowego (ml, psz) 130ml surówka z kapusty, jabłka, marchewki (s) 150gr kompot z owoców bez cukru 250ml	jogurt naturalny (ml) 150 gr	kawa z mlekiem (ml) 250ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka gotowana 50gr papryka czerwona 120gr	Wartość energetyczna: 2144kcal Białko: 87gr Tłuszcze: 62gr Węglowodany: 309gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 9gr	

		śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
20.11.2023 wtorek	podstawowa	zupa mleczna z kaszą jaglaną (ml) 220ml pieczywo pszenne+graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr jajko (j) 1szt pekińska z rzodkiewką i jogurtem naturalnym 100gr herbata z cukrem 250ml	surówka z marchewki i pomarańczy 150gr	zupa fasolowa z pieczywem (psz, ml, s) 350ml makaron razowy z jabłkami (psz,ml, j) 250gr jogurt naturalny (ml) 150gr kompot z owoców z cukrem 250ml	przecier owocowy	kakao z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr twaróg ze szczypiorkiem i przecierem pomidor. (ml) 70gr kiwi 1 szt (100gr)	Wartość energetyczna: 2065kcal Białko: 77gr Tłuszcze: 64gr Węglowodany: 296gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 7gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszą jaglaną (ml) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr jajko (j) 1szt rzodkiewka 50gr herbata z cukrem 250ml	sok 100%	zupa jarzynowa bez kapusty (psz, ml, s) 350ml makaron pszenny z jabłkami (psz,ml, j) 250gr jogurt naturalny (ml) 150gr kompot z owoców 250ml	przecier owocowy	kakao z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr twaróg ze szczypiorkiem i przecierem pomidor. (ml) 70gr kiwi 1 szt (100gr)	Wartość energetyczna: 2109kcal Białko: 75gr Tłuszcze: 65gr Węglowodany: 306gr Błonnik pokarmowy: 28gr Sól: 9gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszą jaglaną (ml) 220ml pieczywo pszenne+graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr jajko (j) 1szt pekińska z rzodkiewką i jogurtem naturalnym 100gr herbata bez cukru 250ml	surówka z marchewki i pomarańczy 150gr	zupa jarzynowa z kapustą (psz, ml, s) 350ml makaron razowy z jabłkami (psz,ml, j) 250gr jogurt naturalny (ml) 150gr kompot z owoców 250ml	pomidor 150gr	kakao z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr twaróg ze szczypiorkiem i przecierem pomidor. (ml) 70gr kiwi 1 szt (100gr)	Wartość energetyczna: 2115kcal Białko: 76gr Tłuszcze: 65gr Węglowodany: 307gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 9gr

21.11.2023	środa	podstawowa	śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
		łatwo strawna	śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
		z ogr. łatwo przys. węglow.	śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
		zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr kiełbasa krakowska (gor, soj) 50gr sałatka z warzywami (burak, pekińska, zielona pietruszka) 100gr herbata z cukrem 250ml	mus owocowo warzywny 1 porcja	zupa pieczarkowa z makaronem /psz, ml, soj, gor/ 350ml kasza gryczana (ml) 60gr pulpet drobiowy w sosie (psz, j, ml) 80gr marchewka opr. (ml, sz) 150gr kompot z cukrem 250ml	zupa pieczarkowa z makaronem /psz, ml, soj, gor/ 350ml kasza gryczana (ml) 60gr pulpet drobiowy w sosie (psz, j, ml) 80gr marchewka opr. (ml, sz) 150gr kompot z cukrem 250ml	jagurt naturalny (ml) 150gr	herbata z cytryną 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ml) 350ml 1/2 jajka (j) pomarańcza 1 szt około 200gr	Wartość energetyczna: 2250kcal Białko: 80gr Tłuszcze: 74gr Węglowodany: 316gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 9gr
		zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ml, psz) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr kiełbasa krakowska (gor, soj) 50gr sałatka z warzywami 100gr herbata z cukrem 250ml	mus owocowo warzywny 1 porcja	zupa pieczarkowa z makaronem /psz, ml, soj, gor/ 350ml kasza gryczana (ml) 60gr pulpet drobiowy w sosie (psz, j, ml) 80gr marchewka opr. (ml, sz) 150gr kompot z cukrem 250ml	zupa pieczarkowa z makaronem /psz, ml, soj, gor/ 350ml kasza gryczana (ml) 60gr pulpet drobiowy w sosie (psz, j, ml) 80gr marchewka opr. (ml, sz) 150gr kompot z cukrem 250ml	jagurt naturalny (ml) 150gr	herbata z cytryną 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ml) 350ml 1/2 jajka (j) pomarańcza 1 szt około 200gr	Wartość energetyczna: 2254kcal Białko: 80gr Tłuszcze: 74gr Węglowodany: 316gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 10gr
		zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr kiełbasa krakowska (gor, soj) 50gr sałatka z warzywami (burak, pekińska, zielona pietruszka) 100gr herbata bez cukru 250ml	mus owocowo warzywny 1 porcja	zupa pieczarkowa z makaronem /psz, ml, soj, gor/ 350ml kasza gryczana (ml) 60gr pulpet drobiowy w sosie (psz, j, ml) 80gr marchewka opr. (ml, sz) 150gr kompot z cukrem 250ml	zupa pieczarkowa z makaronem /psz, ml, soj, gor/ 350ml kasza gryczana (ml) 60gr pulpet drobiowy w sosie (psz, j, ml) 80gr marchewka opr. (ml, sz) 150gr kompot z cukrem 250ml	jagurt naturalny (ml) 150gr	herbata bez cukru 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr tuńczyk w sosie własnym 1/2 szt 90gr sałata zielona 35gr 1 porcja pomidor 100gr	Wartość energetyczna: 2203kcal Białko: 85gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 303gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 10gr

		śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
--	--	-----------	---------------------	-------	--------------	---------	------

22.11.2023 czwartek	podstawowa	zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr polędwica drobiowa 50gr sałatka jarzynowa (s) 100gr herbata z cukrem 250ml	jogurt pitny owocowy 150ml	Kapuśniak z ziemniakami (psz, soj, gor) 350ml naleśniki z serem (psz, ml, j) 300gr klementynka 2 szt kompot owocowy z cukrem 250ml	mus warzywny 1 porcja	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g pasta z mięsa i jarzyn sałata zielona 35gr papryka 100gr	Wartość energetyczna: 2226 kcal Białko: 85gr Tłuszcze: 65gr Węglowodany: 325gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 11gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (psz, ml) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr polędwica drobiowa 50gr sałatka jarzynowa (s) 100gr herbata z cukrem 250ml	jogurt pitny owocowy 150ml	krupnik z kaszą jaglaną na jarzynach (psz, ml, soj, gor) 350ml pierogi leniwe (j, psz, ml) 250gr sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 120gr kompot z owoców z cukrem 250ml	jabłko 180gr	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10g pasta z mięsa i jarzyn pomidor 100gr	Wartość energetyczna: 2351kcal Białko: 83gr Tłuszcze: 74gr Węglowodany: 328gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 10gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr polędwica drobiowa 50gr sałatka jarzynowa (s) 100gr herbata bez cukru 250ml	jogurt naturalny (ml) 150 gr	krupnik z kaszą jaglaną na jarzynach (psz, ml, soj, gor) 350ml pierogi leniwe (j, psz, ml) 250gr sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 120gr kompot z owoców bez cukru 250ml	mus warzywny 1 porcja	herbata bez cukru 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g pasta z mięsa i jarzyn sałata zielona 35gr papryka 100gr	Wartość energetyczna: 2217kcal Białko: 85gr Tłuszcze: 70gr Węglowodany: 33gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 10gr

	śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
--	-----------	------------------	-------	--------------	---------	------

23.11.2023 piątek	podstawowa	zupa mleczna z płatków błyskawicznych (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ser żółty (ml, j) 30gr twaróg (ml) 25gr ogórek świeży 80gr rukola 1 porcja herbata z cukrem 250ml	jabłko 150gr	barszcz zabieleny z 1/2 jajka 350ml ziemniaki (ml) 300gr filet z kurczaka duszony w sosie własnym (ml, psz, s, gor) 100gr surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i marchewki, z zielona pietruszką 150gr kompot z owoców 250ml	sok 100% wieloowocowy	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka prasow. woł.-wiep.50gr marchewka z chrzanem 120gr	Wartość energetyczna: 2099kcal Białko: 85gr Tłuszcze: 69gr Węglowodany: 298gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 11gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z płatków błyskawicznych (psz, ml) 220ml chleb pszenny (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ser żółty (ml, j) 30gr twaróg (ml) 25gr mix sałat z oliwą 1 porcja herbata z cukrem 250ml	jabłko pieczone 150gr	barszcz zabieleny z 1/2 jajka 350ml ziemniaki (ml) 300gr filet z kurczaka duszony w sosie własnym (ml, psz, s, gor) 100gr surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i marchewki, z zielona pietruszką 150gr kompot z owoców bez cukru 250ml	sok 100% wieloowocowy	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka prasow. woł.-wiep.50gr marchewka tarta 120gr	Wartość energetyczna: 2174kcal Białko: 87gr Tłuszcze: 68gr Węglowodany: 310gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 9gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z płatków błyskawicznych (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ser żółty (ml, j) 30gr twaróg (ml) 25gr herbata bez cukru 250ml	pomarańcza 1 szt	barszcz zabieleny z 1/2 jajka 350ml ziemniaki (ml) 300gr filet z kurczaka duszony w sosie własnym (ml, psz, s, gor) 100gr surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i marchewki, z zielona pietruszką 150gr kompot z owoców bez cukru 250ml	jogurt naturalny (ml) 150gr	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka prasow. woł.-wiep.50gr marchewka tarta 120gr	Wartość energetyczna: 2100kcal Białko: 85gr Tłuszcze: 70gr Węglowodany: 293gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 10gr

śniadanie

śniadanie

obiad

podwieczorek

kolacja

SUMA

24.11.2023 sobota	podstawowa	zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z jajek i zieleniny (j, ml) 60gr sałatka ze szpinaku, kukurydzy i kapusty pekińskiej 100gr herbata z cukrem 250ml	mus owocowy 1 porcja	zupa z soczewicy z pomidorami i z makaronem /psz, ml, s, / 350ml ziemniaki (ml) 300gr ryba duszona (r, s, gor) 150gr brokół z wody 150gr kompot owocowy z cukrem 250ml	jogurt naturalny (ml) 150ml	Kakao (ml) 250ml bułka masłana (psz,ml,j) 100gr masło extra (ml) 10gr miód naturalny 10gr (2szt) jabłko 180gr	Wartość energetyczna: 2354kcal Białko: 84gr Tłuszcze: 77gr Węglowodany: 331gr Błonnik pokarmowy: 34gr Sól: 9gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (psz, ml) 220ml chleb pszenny (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z jajek i zieleniny (j, ml) 60gr sałatka z kapusty pekińskiej i marchewki 100gr herbata z cukrem 250ml	mus owocowy 1 porcja	zupa z białych warzyw z makaronem /psz, ml, s, / 350ml ziemniaki (ml) 300gr ryba duszona (r, s, gor) 150gr marchewka mini z wody 180gr kompot owocowy z cukrem 250ml	jogurt naturalny (ml) 150ml	Kakao (ml) 250ml bułka masłana (psz,ml,j) 100gr masło extra (ml) 10gr miód naturalny 10gr (2szt) jabłko 180gr	Wartość energetyczna: 2345kcal Białko: 82gr Tłuszcze: 76gr Węglowodany: 332gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 8gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z jajek i zieleniny (j, ml) 60gr sałatka ze szpinaku, kukurydzy i kapusty pekińskiej 100gr herbata z cukrem 250ml	mus owocowy 1 porcja	zupa z białych warzyw z makaronem /psz, ml, s, / 350ml ziemniaki (ml) 300gr ryba duszona (r, s, gor) 150gr marchewka mini 100gr brokuł 100gr kompot owocowy bez cukru 250ml	jogurt naturalny (ml) 150ml	Kakao (ml) 250ml bułka graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr twarożek z warzywami (ml,s, gor) pomidor 50gr	Wartość energetyczna: 2228kcal Białko: 84gr Tłuszcze: 77gr Węglowodany: 299gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 8gr

	śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
--	-----------	------------------	-------	--------------	---------	------

25.11.2023 sobota	podstawowa	zupa mleczna z kaszą manną (ml,psz) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr parówka z szynki (gor, soj) 100gr sałatka z tartej rzodkiewki i rukoli herbata z cukrem 250ml	jabłko 180gr	zupa kalafiorowa z ryżem (ml, psz, sler) 350ml ziemniaki (ml) 300gr jajko w sosie koperkowym (j, ml, psz) sałata zielona z sosem vinegret 1 porcja kompot owocowy 250ml	jogurt pitny typu greckiego 150ml	kawa z mlekiem (ml) 250ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr serek topiony Hochland (soj, gor, ml,) 2 szt 50gr pomidor 100gr	Wartość energetyczna: 2074kcal Białko: 80gr Tłuszcze: 78gr Węglowodany: 265gr Błonnik pokarmowy: 28gr Sól: 9gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszą manną (ml,psz) 220ml chleb pszenny (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr parówka z szynki (gor, soj) 100gr sałatka z tartej rzodkiewki i rukoli herbata z cukrem 250ml	jabłko pieczone z cynamonem 180gr	zupa kalafiorowa z ryżem (ml, psz, sler) 350ml ziemniaki (ml) 300gr jajko w sosie koperkowym (j, ml, psz) sałata zielona z sosem vinegret 1 porcja kompot owocowy 250ml	jogurt pitny typu greckiego 150ml	kawa z mlekiem (ml) 250ml chleb pszenny (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr serek topiony Hochland (soj, gor, ml,) 2 szt 50gr pomidor 100gr	Wartość energetyczna: 2074kcal Białko: 80gr Tłuszcze: 75gr Węglowodany: 266gr Błonnik pokarmowy: 27gr Sól: 9gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszą manną (ml,psz) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr parówka z szynki (gor, soj) 100gr sałatka z tartej rzodkiewki i rukoli herbata bez cukru 250ml	jabłko 180gr	zupa kalafiorowa z ryżem (ml, psz, sler) 350ml ziemniaki (ml) 300gr jajko w sosie koperkowym (j, ml, psz) sałata zielona z sosem vinegret 1 porcja kompot owocowy 250ml	surówka z marchewki i pomarańczy 150gr	kawa z mlekiem (ml) 250ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr serek topiony Hochland (soj, gor, ml,) 1 szt twaróg półtłusty (ml) 30gr pomidor 100gr	Wartość energetyczna: 2170kcal Białko: 82gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 298gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 10gr

	śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
--	-----------	------------------	-------	--------------	---------	------

26.11.2023 sobota	podstawowa	zupa mleczna z kaszą manną (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i szynki gotowanej (ml, soj, gor) 70gr papryka czerwona 80gr sałata zielona 1 porcja 30gr herbata z cukrem 250ml	deser jogurtowy typu Danonek 200gr	zupa ziemniaczana z fasolką szparagową /ml, psz, s/ 350ml risotto z mięsa i jarzyn (s, ml,) 300gr surówka warzywna (s) 150gr kompot z cukrem 250ml	kiwi 1 szt 100gr	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka drobiowa (soj, gor) 50gr ogórek kiszony 80gr rzodkiewka 50gr (3-4szt)	Wartość energetyczna: 2232kcal Białko: 88gr Tłuszcze: 79gr Węglowodany: 290gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 9gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszą manną (ml) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i szynki gotowanej (ml, soj, gor) 70gr sałata zielona 1 porcja 30gr jabłko 150gr	deser jogurtowy typu Danonek 200gr	zupa ziemniaczana z koperkiem /ml, psz, s/ 350ml risotto z mięsa i jarzyn (s, ml,) 300gr surówka warzywna (s) 150gr kompot z cukrem 250ml	kiwi 1 szt 100gr	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka drobiowa- polędwica (soj, gor) 50gr rzodkiewka 50gr (3-4szt) pomidor 80gr	Wartość energetyczna: 2184kcal Białko: 86gr Tłuszcze: 77gr Węglowodany: 287gr Błonnik pokarmowy: 28gr Sól: 10gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszą manną (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i szynki gotowanej (ml, soj, gor) 70gr papryka czerwona 80gr sałata zielona 1 porcja 30gr herbata bez cukru 250ml	jogurt naturalny (ml) 150gr	zupa ziemniaczana z fasolką szparagową /ml, psz, s/ 350ml risotto z mięsa i jarzyn (s, ml,) 300gr surówka warzywna (s) 150gr kompot bez cukru 250ml	kiwi 1 szt 100gr	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka drobiowa- polędwica (soj, gor) 50gr ogórek kiszony 80gr rzodkiewka 50gr (3-4szt)	Wartość energetyczna: 2310kcal Białko: 89gr Tłuszcze: 76gr Węglowodany: 310gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 10gr

	śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
--	-----------	------------------	-------	--------------	---------	------

27.11.2023 sobota	podstawowa	zupa mleczna z makaronem(ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr filet w galarecie (soj, gor) 60gr sałata z pomidora i zielonej pietruszki 100gr herbata z cukrem 250ml	sok wieloowocowy 1 porcja	krupnik na jarzynach (psz, ml, soj, gor, s) 350ml ziemniaki (ml) 300ml schab duszony w sosie własnym 90gr sałatka z ogórków, cebuli i jabłka 150gr kompot z owocowy 250ml	jogurt pitny typu Gratka owocowy 1szt 170ml	herbata z cukrem 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr miód naturalny 1 szt 10gr jajko (j) 1 szt kapusta pekińska z marchewką i czerwoną fasolą 120gr	Wartość energetyczna: 2100kcal Białko: 85gr Tłuszcze: 70gr Węglowodany: 299gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 10gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z makaronem(ml) 220ml chleb pszenny (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr filet w galarecie (soj, gor) 60gr sałata z pomidora i zielonej pietruszki 100gr herbata z cukrem 250ml	sok wieloowocowy 1 porcja	krupnik na jarzynach (psz, ml, soj, gor, s) 350ml ziemniaki (ml) 300ml schab duszony w sosie własnym 90gr jarzyny duszone (psz, ml) 150gr kompot z owocowy 250ml	jogurt pitny typu Gratka owocowy 1szt 170ml	herbata z cukrem 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr miód naturalny 1 szt 10gr jajko (j) 1 szt sałata zielona 35gr jabłko 150gr	Wartość energetyczna: 2154kcal Białko: 86gr Tłuszcze: 68gr Węglowodany: 310gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 9gr
	węglow.	zupa mleczna z makaronem(ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr filet w galarecie (soj, gor) 60gr sałata z pomidora i zielonej pietruszki 100gr herbata bez cukru 250ml	grejfrut 1/2 szt	krupnik na jarzynach (psz, ml, soj, gor, s) 350ml ziemniaki (ml) 300ml schab duszony 90gr fasolka szparagowa (zielona+żółta) 150gr marchewka 50gr	jogurt naturalny (ml) 150gr	herbata z cukrem 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr miód naturalny 1 szt 10gr jajko (j) 1 szt kapusta pekińska z marchewką i czerwoną fasolą 120gr	Wartość energetyczna: 2109kcal Białko: 84gr Tłuszcze: 70gr Węglowodany: 295gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 10gr

	śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
--	-----------	------------------	-------	--------------	---------	------

28.11.2023 sobota	podstawowa	zupa mleczna z kaszy manny (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr kielbasa krakowska sucha (gor, soj) 50gr sałata zielona 35gr szczypiorek 1 porcja 20gr herbata z cukrem 250ml	pomarańcza	zupa dyniowa z grzankami (psz, ml, soj, gor) 350ml ziemniaki (ml)/ 300gr steiki drobiowe (psz, j, soj, gor) 100gr surówka z czerwonej kapusty i jabłka 150gr kompot z owoców z cukrem 250ml	mus warzywny 125ml	herbata z cukrem 250ml pieczywo graham/pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ryba w jarzynach duszona (psz, ml, s) 200gr	Wartość energetyczna: 2340kcal Białko: 86gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 330gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 11gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszy manny (ml, psz) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr kielbasa krakowska sucha (gor, soj) 50gr sałata zielona 35gr herbata z cukrem 250ml	pomarańcza	zupa dyniowa z grzankami (psz, ml, soj, gor) 350ml ziemniaki (ml) 300gr pulpet drobiowy w sosie (psz, j, soj, gor) 90gr surówka z selera i jabłka (s) 150gr kompot z owoców z cukrem 250ml	mus warzywny 125ml	herbata z cukrem 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ryba w jarzynach duszona (psz, ml, s) 200gr	Wartość energetyczna: 2180kcal Białko: 82gr Tłuszcze: 69gr Węglowodany: 307gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 10gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszy manny (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr kielbasa krakowska sucha (gor, soj) 50gr sałata zielona 35gr szczypiorek 1 porcja 20gr herbata bez cukru 250ml	pomarańcza	zupa dyniowa z grzankami (psz, ml, soj, gor) 350ml ziemniaki (ml) 300gr pulpet drobiowy (psz, j, soj, gor) 90gr surówka z czerwonej kapusty i jabłka 150gr kompot z owoców 250ml	mus warzywny 125ml	herbata z cukrem 250ml pieczywo graham/pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ryba w jarzynach duszona (psz, ml, s) 200gr	Wartość energetyczna: 2120kcal Białko: 82gr Tłuszcze: 68gr Węglowodany: 295gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 8gr

OZNACZENIA ALERGENÓW:

psz - pszenica
ml - mleko

s - seler

j - jajko

gor - gorczyca

soj - soja