

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-26 piątek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g sałata z pomidorem i sosem vinegrette 150 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g połędwica drobiow cienka 30 g sałata 20 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g pulpet z ryby(morszczuk) 90 g kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g sos cytrynowy 100 ml mandarynka 70 g		Marmolada 50 g kielbasa krakowska 50 g Pieczywo pszenne 100 g masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml sałata 20 g	jogurt owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 339,5 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Sól [mg] 2 631 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 92,8
2024-04-27 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml szynka konserwowa 30 g sałata 20 g jabłko 150 g połędwica z warzywami 30 g	Zupa krupnik z zieleniną 300 g ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska 100 g sos pomidorowy 100 ml kompot owocowy 250 g surowka z seleria i jabłka ze śmietaną 150 g		sałata 20 g twaróg z koperkiem 70 g pomidor z natką pietruszki 150 g herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 158,3 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 311 Sól [mg] 1 973 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 63
2024-04-28 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g szynka konserwowa 50 g sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml marchew gotowana 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g kompot wieloowocowy * 250 g		surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g pomidor z natką pietruszki 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g	twarożek smakowy 150 g	Energia [kcal] 2 249,6 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 278,7 Sól [mg] 1 975,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 42,5
2024-04-29 poniedziałek	Łatwostrawna	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g ogonówka 50 g jogurt naturalny 150 g sałata 20 g Marmolada 50 g pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g buraki z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy * 250 g		połędwica drobiowa 30 g herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g twarożek z zieleniną 50 g herbata z cytryną 250 g jabłko 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 114,4 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Sól [mg] 2 006,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 89,3
2024-04-30 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g jajko gotowane 1 szt pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica sopocka 30 g	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g szynka bartnika 50 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 247,4 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Sól [mg] 2 176,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 52,9

2024-05-01 środa	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g sałata 20 g pomidor 100 g szynkowa wieprzowa 30 g Pasta z selera i jajka 150 g mandarynka 70 g	Pulpet wieprzowy gotowany 90 g Zupa koperkowa z ryżem 300 ml bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml kompot** 250 g		twarożek z zieleciną 50 g sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g masło 82% tłuszczu 15 g szynka konserwowa 30 g pomidor z natką pietruszki 150 g	jogurt owocowy 150 g	Energia [kcal] 2 089 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Sól [mg] 2 194,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 63,9
2024-05-02 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g masło 82% tłuszczu 15 g herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g pomarańcza 0,5 szt sałata 20 g	gulasz wieprzowy-duszony 70 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g brokuł na parze z ziołami 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g	budyń z sokiem 200 ml	poledwica drobiow cienka 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g bigos z cukinii 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 146,2 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 260,6 Sól [mg] 1 144,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 72